

1250–

amp–

#13735
Osler 17

c. 1472

OKEM

Klebs 828.2

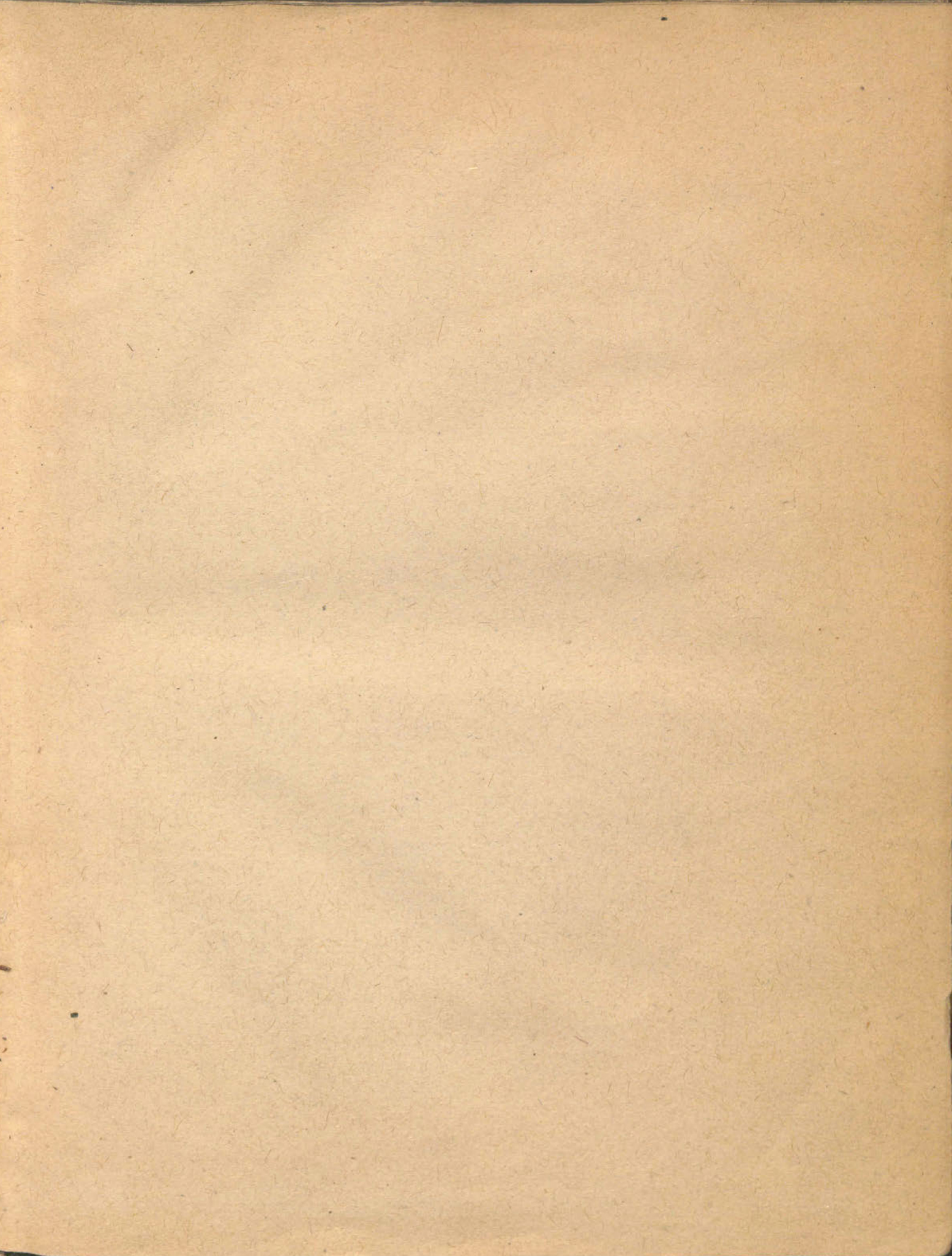
BM 11-477

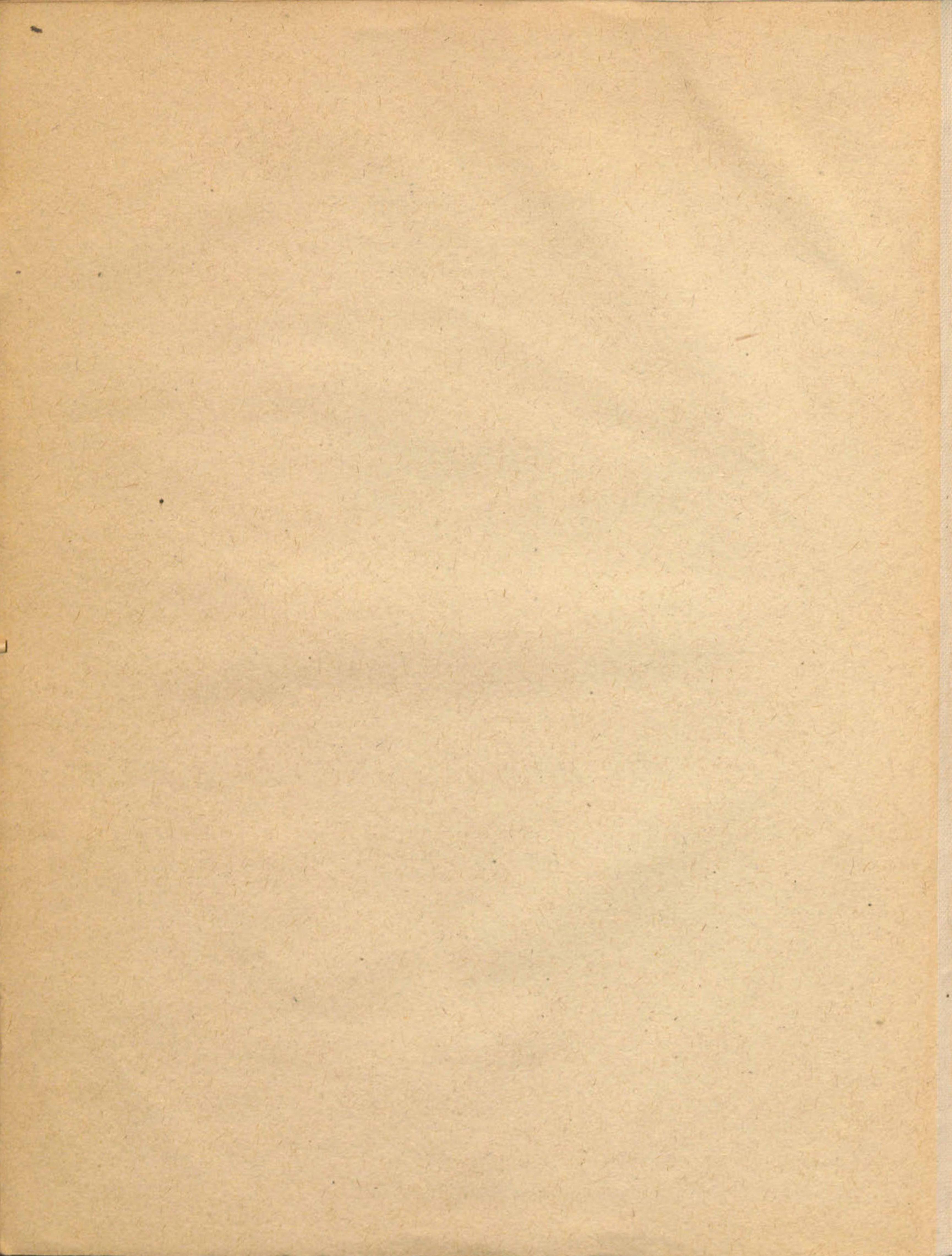
Not in Census

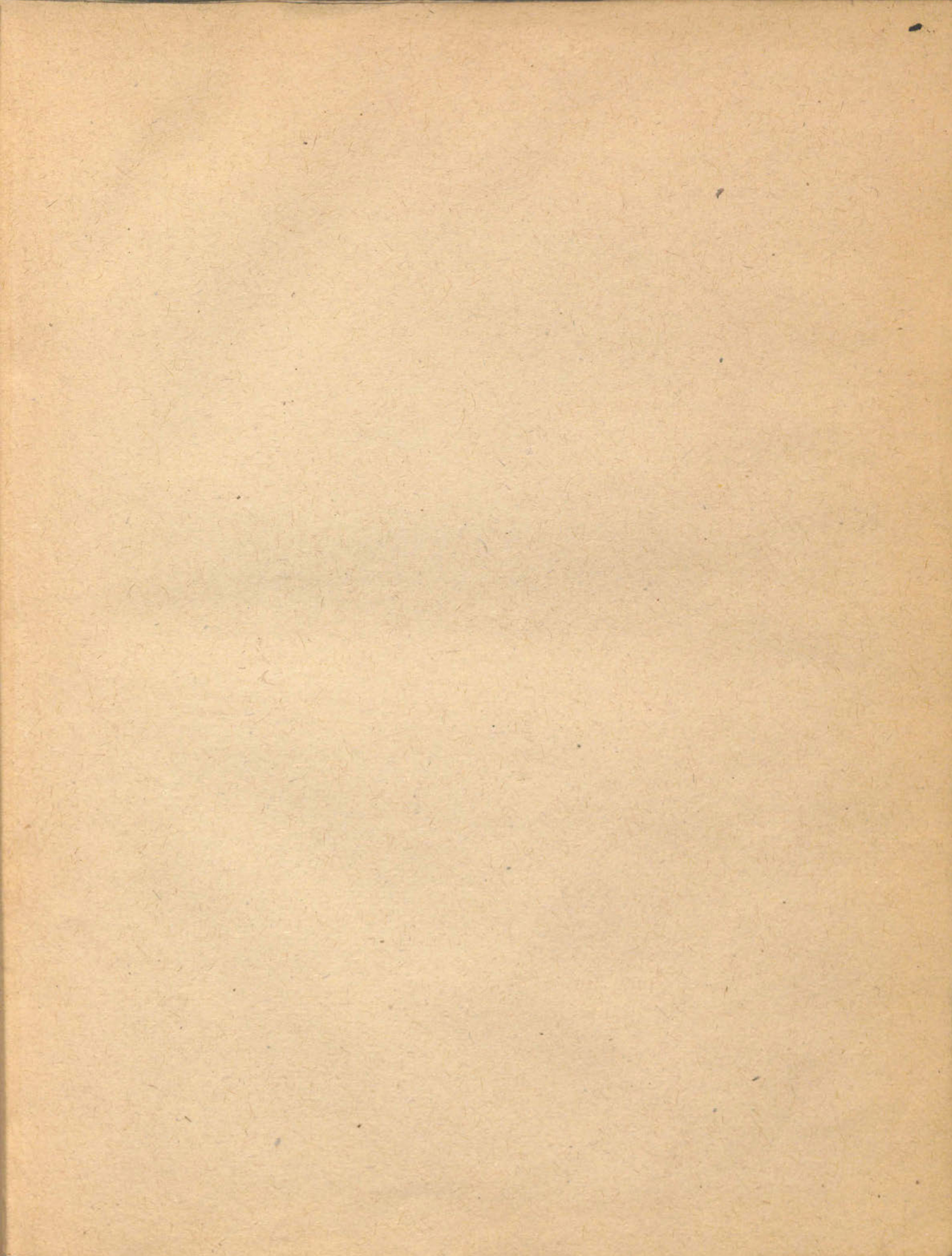
BM only other copy
definitely located!

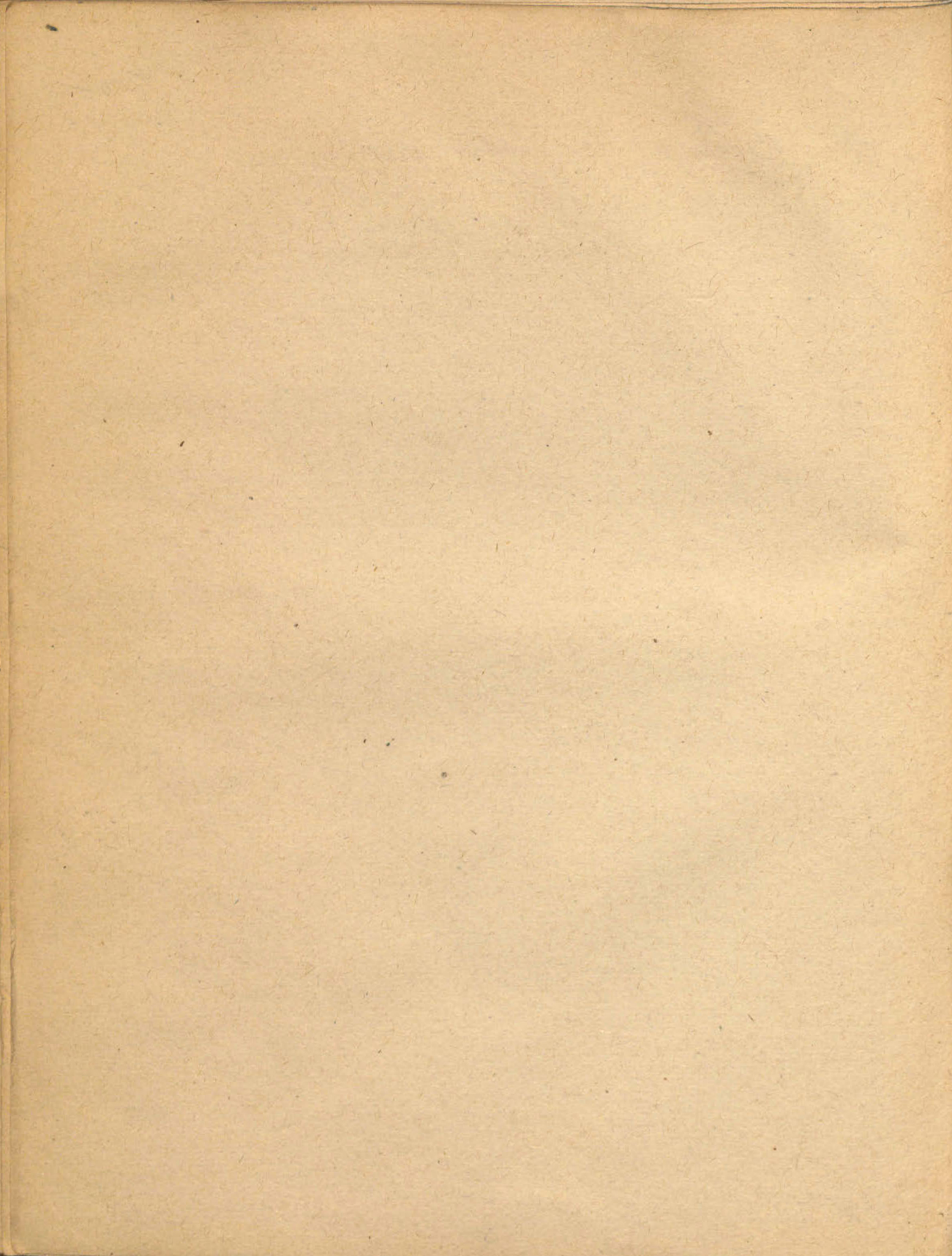
Hain 13735
Not in Census

Incunabula
Regimen







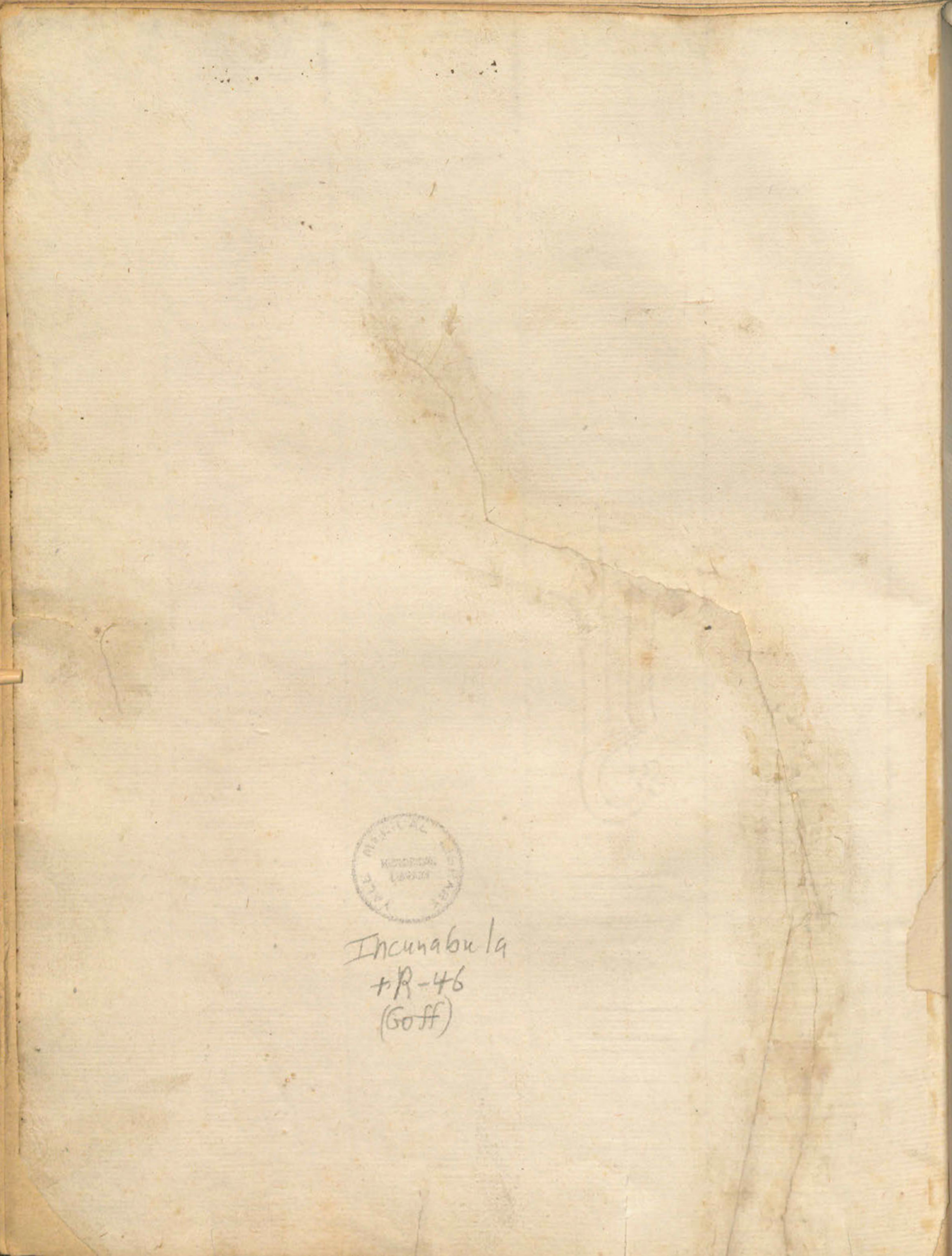


Regimen Sanitatis germanice

Nürnberg Creussner

ca 1472

Ed princeps



Regimen Sanitatis

Hie nach volget ein nutzlich buch das ein hochgelerter bewerter doctor in der ertzney in besunder lieb und gedechtnuß einē mechtigē herrn und seiner frawē weyt gesucht und zu sammē gelesen hat auß den bewerten meystern der natur und der ertzneye. Als Aristottiles Auicenna Allmansor Averrois Ypocras Ruffus und Galienus sein gewest. Und ditz buch mag man nēnē und heyssen Regimē Sanitatis zu teütsch das buch von der ordnūg der gesuntheyt Und ist geteylt in drey teyl und ytlich teyl waß der in helt weysen sein capitel dye her nach volgent Seliglich.

Das erste teyl dytz buchs

Das erst capitel sagt wie Aristottiles schreibt zu dem kunig Allexandro von der ordnūg der fursten und wye er sich und ein ytlich mensch halten sol In den vier zeyten des iars. In dem Lentzen In dem Sūmer In dem Herbst In dem Winter 1.

Das ander capitel sagt Von den zwelff monatten und wie man sich in ytlichem halten sol myt essen trincken und aderlaß mit baden und anderm das zu der gesuntheyt gehört. 2

Ypocras

Das dritte capitel sagt wauon der mensch geschaffen sey vñ war umb ein ytlichs mensch besūd varb gestalt vñ siten hab 4

Aristottiles

Das vierdt capitel sagt Von den vier cōplexn von dem sagwineo von dem melancolico von dē colerico von dem flecmatico 4

Das ander teyl ditz buchs

Das erst capitel sagt vō der ordnūg der gesuntheit Wie man sich vor dem essen halten sol und wie der mensch essen sol. 6.

Dz dritte capitel sagt wie mā dē leichnā reinigē sol

Das vierdt capitel sagt von dem ader lassen

IOb·der heilig weyssag·der | schreybt vnd spricht Herre du hast gesetzt ein ende dē leben der menschē| das·nymant vbergen mag Vnd zu dem selben end·das got also einem ytlichē gesetzt hat kumen vil menschen nicht| vnd sterben| ·ee·das ir ende kumbt·Das sind vierlai hand menschen| die got nymbt auf disem leben·vor·irem ende·Als der weyse Salomon spricht·in dem buch der weyßhait| Raptus est iustus ꝛc | Das ist gesprochen| der gerecht wirt gezuckt·auß disem leben| vor seinem ende·das er·von der boßheit| der sund | zu dē bösen| nit verkeret werde· Vnd das zucken| auß disem leben| geschicht von besundern̄ genaden·vnd fürsichtikait gottes·Die andern menschen| die zu irem rechten ende| nit kumen| sind die frawē sund dē| den von ir sunde wegen| ir leben| von got wirt abgeprochen · Vnd von den schreybet·der heylig Dauid| in dem psalter| vnd spricht· Viri saguinum & dolosi ꝛc· Das ist gesprochen·die menschen des bluts| das ist der sunden vnd der boßheit bringē ir tag·nicht zu halbem ennd ·vnd das ist die vrsach| das vil menschē iung sterben·Darumb wilt du lang leben·so leb in gottes forcht · wan wer gotforchtich ist·als der weyse Salomon spricht · Timor domini est fons ꝛc·Das ist gesprochen·gottes forcht| ist ein lebendiger prnn·gottes forcht·gibt langs leben| dem wirt gebē| ein lebendiger prun der genaden gottes·vnd ein leben auf erden Die dritte mēschen·die zu iren rechtē ende nit kumē sind·die von geschicht zu wasser feür| oder streyt schaden nemen Die vierden menschen die zu irem rechten ende nit kumen·sind die·die da vnordenlichen leben| mit essen·trincken·vnd mit vnkeüsch| von den spricht Galienꝰ·das vil mer menschē sterben| von vnordnūg irs lebens·den rechs todts Vnd wer also stirbt·das ist grosse sund wan er ist schuldig an im selber| darumb wilt du lang leben| so bis messig·vnd halt dich ordenlichen| als du hernach geschribē findest| in disem buch| volgest du diser lere| so magst

du lang lebē| Lebst du aber vnordenlich vnd volgest nit der lere. Das ist sach| das du iung stirbest. vnd kumpst nicht zu deinem rechtem ende| Der menschen leben ist gleych einer kertzē| die angetzūdet ist. prynnet die on widwerticheit| Vn̄ last man si selber prynnen biß an das ende. das si selber erlischt. so erlischt si on allē vbeln̄ geschmack. oder rawch| Leschet man si aber freuenlich| vor der rechten zeyt. des endes. so kumbt da von| ein böser geschmack. Deßgeleichen ist auch mit dē menschen| Lebt er ordenlichen in messickeit| so prynnet er inwendig auß| als ein kercz. vnd erlischt. das ist er stirbt senfftiglichen| on grossen schmerczen. Lebt er aber vnordenlichen. so stirbt er| ee| des rechten endes. vnd so muß er von not wegen hertiglichē sterben. Also hast du die vrsach. warumb ein mēsch senfft stirbet. dan der ander. Der menschen leben ist kurtz vn̄ hat manicherlei widwerticheit vn̄ siechtūb. Darumb hat got. wider alle widerwerticheit dem menschen geben| vnd gelassen zu steür| manicherley hilf mit krafft der kreuter. vn̄ lere der meyster. die on zweyfel all ir krafft. vnd kunst von got haben. als der weyse Salomō spricht. Om̄is sapientia a domino deo est & cum illo. Das ist gesprochen alle weyßhait ist von got dem herrn̄| vnd ist ewiglich bey im gewessen mit der| der mensch| wider alle widerwerticheit| der natur| sich mag bewaren. das er seliglich kum̄ zu seinem rechtē end. Des helf vns got. Die nachgeschriben lere. die man. haissen mag vnd nennen Regimē sanitatis zu teütsch das Buch von| der ordnūg der gesuntheyt. Das ist geteylt. in drey teyl| als man hernach eygentlichen geschriben findet. Das erst teyl sagt von den vierteylen des Jars ꝛc. Das ander teyl sagt wie sich der mensch mit essen trincken ꝛc haltē sol. Der dritte teyl sagt vō der pestilentz Das ist so die menschen an den drusen ꝛc

In dē namē d' heiligē vnteylbern driualtickeit seliglichē am

ARistottiles Schreybet zu dem künig Allexāder im dem buch Von der ordnung der fürsten also allexander wilt du gesund sein | so solt du merckē was ich dir sagen wil | vnd hüt dich mit allem fleyß | deins leibs. das du die naturlich hitz | vnd die feuchtickeit nit verliesest. vñ wer | dz | nach der lere Aristottiles | volpringen wil | der muß wissen die natur der zeyt im iar vnd wie er in ytlicher zeyt | leben süll. Darumb sagt. dise lere zu dem ersten | von den virtailen des iars. von dem lentzen. dē Sumer dem herbst. vnd von dem wintter Vnd auch von den zwelf Monettñ | vnd vō den vier cōplexion | das ein ytlicher mensch sein lebē. darnach kund ordinerñ. Dz ander teil sagt wie sich der mensch mit essen vnd trincken. schlaffen | vnd wachen. ader lassen. vnd ertzneyen halten süll. Das dritt teyl. sagt von der pestilencz | das ist. so die menschē an den drüssē oder plattern sere sterben.

Von dem lenntzen

Vier zeyt. sind in dem iare. die du merckē solt. Die erst ist der lenntz. der hebt sich an | an sant petters tag vor vaßnacht. vñ endet sich an sant Vrbans tag. Die selb zeyt | ist heiß vnd feücht. von natur. vnd gleychet sich dem lufft. in der selben zeyt. wechst das blut. das auch feücht. vnd heyß ist. das ist gut in diser zeyt. das feücht. vnd heyß ist. huner. vnd lamb fleisch. vnd gutter wein. vnd eyr. die sind gesund. fund' in diser zeyt durch das gantz iar. ist nicht besser ertzeynē vñ ader lassen. den dise zeyt. wen si bringt alles das wider. das durch das gantz iar verschwunden ist.

Von dem Sūmer

Die ander zeyt des iars. Ist der sumer. der ist haiß vnd auch truckē. zu d' selbē zeyt wechst die Colera. das ist ein schwarcz

blut·vnd geleychet sich dem feür|das auch heiß vnd trückē ist Vnd der Colericus·soll sich hüten|vor allē dē·das trucken ist·wan das ist im dan schedlich|was kalt vñ feucht ist·das ist gut in diser zeyt|vō aller hannd ertzneye·vnd vor lassen sol man sich hüten|bey namen·in den Augsten· Man soll selten baden·vnd soll sich sere hüten|vor vbring essen vnd trincken vn dy zeit·hebt sich an·An sant Vrbans tag|vnd weret biß Bartholomei·

Von dem Herbst

Die drit zeyt·ist der Herbst·Der ist kalt vnd trucken·da wechst in|ein feuchtickeit·die heist Melancolia die ist auch kalt vnd trucken|vnd geleychet sich der erden·zu der selben zeyt·soll man gutten wein trincken·vnd gutte kost essen·die da heisser natur sey·wenig soll man zu ader lassen sawre tranck soll man nit trincken wer gesund wil sein|der soll in dem Herbst nit mer|dan ein mal|des tags essen Vnd die zeyt hebt sich an An sant Bartholomeus tag|vnd weret biß ꝛc

Von dem winter

Die vierd zeyt Ist der wintter·der ist kalt vnd feucht|vnd geleychet sich dem wasser|vnd wechst die feuchtickeit|dar in In dem menschen die da heist flecma·in der zeyt·sind heysse vnd truckne ding gut· Vnd alles das gepfeffert ist|vnd gewürtzt|das ist gut·So mag man mer essen|dan in dē Sūmer vnd auch trincken|der magen ist dann aller heissist|vnd dye dewung aller best·So sind die vogel vnd wiltpret zeyttig· Ist sein dan not·so mag man trincken vnd etzneye nemē·vnd zu der aderlasen|dem des lassens not ist· Vnd die zeyt hebt sich· An sant Clemētē tag vñ weret biß an sant Peters tag

Von dē zwelf Monattñ

Der aler weysist meyster Ypocras Der gab dise lere von dē zwelf Monettñ· In einem land·da er inne was· Nu hat si ein meyster also geschriben·das man sich in allen landen|wol dar

nach mag richten | Wye man sich in ytlichem Monat soll
halten · Das man sich | vor siechtum̄ behutten kunne · Vnd
gesuntheit gewynne des leybes ·

Von dem Jenner

In dem Monat Januario · der Mon heisset Jar monet In
den soll man nüchter trincken | ein trunck | guts weins · Mā
soll nit zu ader lassen · es sey dan not · so lass man ein wenig
an der haubt ader Sawre tranck · soll man nit nemen · Man
soll mitel speyss essen · die weder zu heyss | noch zu kalt sey ·
Man soll selten baden · ymber · poley | ysop · vnd fenchel mit
wein getemperiret | vnd das | genossen | das ist gut · In diser
zeyt · Vn̄ reiniget die brust · Negelein | zitwer | galgē · vn̄ ing-
ber · die sind gemalen gut | in dem wein | oder on wein | genu-
tzet · das ist gut zu diser zeyt ·

Von dem Hornung

In dem Hornung | soll man zu ader lassen | vn̄ tranck nemen
wen es not ist · Vnd wein ist gut getruncken | offt soll man
badē | in schweyss baden | vor mett | vnd pier | soll mā sich hut-
ten · das man des nicht zu vil trinck | wen si sind vngesund
In disem monet | wein ist gesund in dē monet · vnd bequem
lich zu trincken · Sawre kost | ist den gesund · honig solt dw
nützē | wamit du wilt · wen es reiniget die prust vn̄ dy plasen

Von dem Mertzen

In dem Mertzen monat · soll man nicht | zu ader lassen · noch
tranck nemen · in dem Mertzen · soll man Retich essen · vn̄ in
Schweiss badē | sol mā offt badē · durch d̄ hiren feucht willē
soll man messiglich trinckē | wein ist gesund · ingber | ist gut
zu essen · vn̄ gesund · Dem trāck | soll sein gemischt mit rawt
ten | lübstuckel · Salua pfeffer · vnd ingber in dem Mertzē so
bleybest du frisch vnd gesund ·

Von dem Apprillen

In dem Apprillen | soll man lassen zu adern̄ · welchen enden

es dem leib not ist da solt du lassen·allem an der lung adern̄
die soll nyemant lassen ruren·der meines rates volgen will
wer es daruber thut | der wirt des gewar | das es im mit wol
kumpt Von der Medianen soll man lassen | dz ist in disem
Monet vil nutzlich | vn̄ bequemlich | badē | soll man offt·ge
pratten fleisch soll man gern essen·in dem Appzillen | aller-
ley hand iunges fleisch ist gesund | on allem iunge Swem-
lem·Sawre getranck·vnd firnmūg soll man nemen·vnd er-
tzneyen | soll man pflegen dem sein not ist·zu der zeyt·be-
kumpt si wol·Man soll vil messiglich trincken·Man soll
schreppffen·vnd mit kopffen lassen·wider das kratzen·wen̄
des menschē blut wechst in diser zeyt·Rawtn̄ | vn̄ venchel
samen | patomen | vnd bibenel mit honig getemperiret oder
mit wein gesotten·soll man nüchter messen durch dē magē
vnd durch den leyb allen·wen̄ das ist gar nutz·vn̄ gar heil
sam zu der zeyt·

Von dem Meyen

In dem Meyen soll man lassen zu adern̄·an welchē enden
Es not ist·an dem leyb·Es ist aller meyst nucz·das man
laß an den peynen·durch das·Das sich das blut·sencket
zu tal·in der zeyt vnd sammet sich in die pein·Man sol sich
auch sere hütten vor bosem fleysch·vnd vor bosen fischen·
Man soll mit vil weyns trincken·Man soll zu rechter zeyt
essen·Aller schlacht bade ist dem leyb gut·vnd besunder
wurtz bade·Man soll nit zurnen wan̄ dauon wirt dye ver-
gicht·Man soll nemen lauttern̄ wein vnd geyß milich·vnd
soll das hawbt da mit bestreichē | vnd die prust·dz ist gar
gesund·Sawre tranck·soll man nemen·vn̄ ertzney pflegē
der ir bedarff·zigen milich ist dan̄ gesund heilsam·vnd be
quemlich zu nutzen·vnd nüchtern̄ zu trinckē wermut·oder
meine garwe·patomē·bibenel venchel·lubstuckel poley·vn̄
ysop·die soll man nutzen·das ist gut·das man die sied·vnd

trincke. An der hawbt ader solt du lassen | so ringet sich das hawbt. vn̄ das blut. des nachts soll man wol gedeckt sein vnd warm̄ geben dein herczen.

Von dem Brachmonat

In dem Junio das ist der Brachmonat. mag man wol zu ader lassen. wen̄ sein dan̄ not ist. Man mag auch In disem monat wol ertzney pflegen. die dan̄ | den leutten. Vnd dem vich gar nutz ist vnd ist gut. das man vor den augsten. dem leyb helff Man soll sich hütten das man keyn milch esse | si sey dan̄ gar gut vnd wol gesotten. keß soll man im der zeyt wenig essen. wen̄ er ist vngesund In disem Monat soll mā sich hütten vor neuem obs. das man es mit esse Ist dz man obs isset So soll man gutten wein dar auf trincken so schat es nicht Ispen samen mit pfeffer gemenget soll man nüchtern̄ niessen das ist gut vnd gesund Vor iungē pyern̄ sol man sich hütten Wen̄ das bekumet in disem Monat nit wol Vnd ist schedlichen Man soll zu der zeyt frü an beyssen In dissem Monat soll man auch lauttern̄ wein trinckē das ist vil bequemlich | wein mit Allant vnd mit lorbern̄ gewermet ist gesund zu trincken das sawbert die prust vn̄ dē magen Man soll auch in dissem Monat frü auff sten vnd zw mittag eyn wenig schlaffen Man soll in kaltem waser dick baden Dem tranck soll in disem monat sein patomen Salua vnd zytbar den solt du trincken wilt du gesund sein.

Von dem Heumonat

In dem Julio das ist der Heumonat das der Austmonat ist So heben sich an dye tag In den sich ein ytlich mensch hütten sol Wen̄ die tag sind angstlichen Das man si nennet In der geschrift die hundts tag Also sorglichē ist die zeit in dissen tagen Man soll nit zu ader lassen noch tranck nemē Wen̄ es wer vil vngeuerlich | wurde zu der zeit d' mage vn̄ das hirn̄ die leber oder dy lung od' das miltz mit keinerley

schlach dingen beweget· Als gar sorglichen ist es in disem
Monat· so wurde villeicht dem hertzen | vnd dem ganczen
leib so ennge· das der mensch ersticke͂ must· vnd gechs tods
ersterben. Darumb soll man nicht tranck nemen | noch nicht
lassen· wenn in den baden | mit köpffen wen̄ des not ist· In
senfften baden mag man wol nüchter bade͂· Man soll in di=
sen zwey Monatten gar wenig weins trincken durch dye
dürre des magens vnd der leber· kalt wasser soll ma͂ trincke͂
nůchternn alle tag· in dysem monat wider dye Colera· das
man dye vertreybe· Vnd aller schlacht dyng | Das da
grün ist· das soll man zu diser zeyt dick an sehen | dz ist gut
zu dem hawbt vnd zu den augen | Dye geschwere in disem
Monat soll man vertreyben | mit guter salben | den̄ die ge=
schwere im iar nymmer eer kumen | dan̄ in dem Monat· rawt
ten safft vn̄ ysoppen safft eppig safft soll man mit honig
mischen· vnd soll den hals | vnd die kelen | da mit bestreyche͂
das ist gar gut· in keyner weyse soll man die geschwere vn̄
die Drwsen in disen zweye͂ Monattn̄ auff stechen | als lieb
Im sein leyb vnd leben sey· In aller weyse soll man sich
hütten· in disen Monatten vnd aller meysten vor bössen fi=
schen· die in mosigen fawlen wassern̄ gefanngen sind· an de͂
isset man pald den tod In disen monatten soll man köle vn̄
lattich vnd pappeln̄ nicht essen Wenn si haben eytter vnd
vergifft in yn zu diser zeyt· Es ist auch gut | das man in di
sen zweyen Monatte͂ offt esse Salua knoblauch | vnd rohe͂
speck· das ist nutz vnd gut· Man soll auch wenig Baden
in dissen Monattn̄· Nym auch Raütten tilln̄ gamandriam
Saluay | polay | fenchel samen· vnd lübstuckel samen· liecht
benedick | oder meine· dy solt du mischen mit gutten würtzen
die mit zu heyss sein· Vnd mit sussem holtz vn̄ Enis mit zu=
cker gemischet vn̄ getempertret· vnd solt ein puluer oder ein
latwerg dauon machen· Vnd solt das offt nützen· werest

Trinck kalt wass

du dich | wider die grossen hitz | die in dissen Monatten ist
Vnd biß behut vor aller hande vngesundykeit des leybes
vnd vor siechtumb· die dir wider faren mugen in diser zeyt

Der ander augstmonat

In dem anderñ Augstmonat· soll man nit ader lassen · vnd
auch kein tranck nemē· Man soll sich vor vber essen vñ trin
cken ser hütten | vnd vor neüem obs · Man soll rosen wasser
vnd baumöl vnd den taw in ein glaß vahen· vñ soll das zu
samen mischen· vnd die prust da mit bestreichen· dz ist gut
zu diser zeyt· man soll auch offt in kaltē wasser badē durch
die grossen hitz · Weñ hüttet mā sich nit vor der grossen hitz
So erwallet sich das hirñ | das der mensch villeicht möcht
hawbt siech werden poley rawtten venchel Epp· ysoppen
samē lorber alant vnd thu dar zu paumöl· vnd das soll mā
alles mit honig durch einand temperiren· vñ soll den gan=
tzen leyb dar mit schmyren vñ bestreichen · Vnd dasseb be
streichen | ist gesund fur allerley vngemach vor neuē Mett
vnd neuem pireñ solt du dich hutten · Cinamony solt du in
disem Monat offt nutzē· kalte ding die võ kalter natur sind
die sind in disem monat gut zu essen | als lattich vñ Milom
drincken solt du ab Meine benedicte poley weg preytte da
wiß furwar das die zu diser zeyt gar heylsam sind ·

Der erst Herbstmonat

In dem ersten Herbstmonat· mag man wol einem ytlichen
menschen | mit aller schlacht ertznei helffen· weñ aller frucht
wurtzen vñ samen· vnd allerley ding zeyttig sind | wes mā
zu ertzneyen vber iare bedarff | das soll vnd muß man aller
meyst in disem Monat· vnd in dem Meyen gewynnen vnd
was in dem Meyen | an ertzney versawmet ist· des mag mā
sich in disem Monat erholen oder erfullen· Trinckē solt du
in disem monat tostñ malagranat od meine | zigē milch solt
du messen | die neret dir dz blut· vñ gewynest ein gute varb

Der ander Herbstmonat

In Octobri In dem andern̄ Herbstmonat·ist gut das man zu ader lasse vn̄ tranck neme der sein bedarff Man soll sich ab bewarn̄· Das mā mit zu vil der neüen frucht nyeß | böß obs vnd andere dinck Wen̄ dauon villeicht die blas sich zu prichet· Vnd das hirn̄ also verseret wirdet das der mensch wurd gar schir siech | das er es nymmer vberwünde·Wember sind dan̄ zeyttig zu niessen | vnd Most zu trincken | wenn dauon wirt der leyb weych Merrettich vnd bibenel ist gesund | senff nütz mit aller hannd speyse Vogel vn̄ wiltpret ist zeyttig vn̄ gesund Negelein vnd zymerindē sein gut zu nützen in diser zeyt·

Der nouember

In Nouembri In dem erstē Wintter Monat·soll ein ytlich mensch seins leybs pflegen | mit ertzneye | mit lassen mit getranck nemen wer sein bedarff Wenn ein ytlich mensch soll sich den̄ warn̄ halten gegen dem frost·vnd der kellt·dy den kranckē leütten gar schedlichen ist Lassen mag man zu der adern̄·an welchē enden es dem menschen not ist·zigē milch ist dan̄ gut zu niessen vn̄ gesund Wen̄ dauon meret sich das blut·vnd macht den leyb gar wol geferbt vnd gesund vn̄ das antlitz schön Wenig vnd selten solt du baden·wen̄ in disem Monat solt du schweyß bad meyden In keinē monat durch das gantz Jare ist baden als vngesund | als in disem monat Trincken solt du Cinamomum yngwer vnd garwe das soll den dem tranck sein dar an findest du dann gesuntheit·ob du die trinckest stettiglichē in disem Monat·

Der ander Wintermonat

In dem December·das ist in dē andern̄ Wintter Monat dz der letzt Monat ist in dem iar·dar in soll man nit zu ader lassen Wenn der mensch in disem Manat aller mynst blut hat mynner dan̄ in keinem Monat durch dz gantz iar Darumb

ist es nicht gut·das man dar Inn lass zu der adern·ist sein
aber nott·das man sein nicht enbern mag·so soll man we-
nig bluts lassen·vnd an der hawbt adernn ist es aller be-
quemlichst vnd nutzlichst·das man ein wenig bluts daruõ
lass Cöle soll man zu disem monat nit messen·wañ er hat
In der zeyt vergifft in Im·vnd ist vil schedlich·In den
Augsten Darumb das der mensch In diser zeyt ist on blut
Vnd das er sein wenig hat durch das soll man In disem
Monat messen Yngwer Galgan zittwer Muscat pertrañ
Vnd muscatplumeñ Cardomomeñ Negelein cubebeñ Cyna
momũ·vnd ander gut wurtz Man soll essen gepfeffert vnd
gewurtzet speyse Muscat soll man offt nutzen | weñ si gibt
gutten geschmack·vnd krefftiget das blut vnd das hertz
vnd den gantzẽ leyb·das thut auch Muscat blumeñ·Dem
tranck soll sein In disem monat Spica bertram | Yngwer
vnd senbaw·vnd ander gut wurtz·die ich dauor genennet
hab Newssest od trinckest du si in disem monat·so gewin-
nest du gesuntheit an allem deinem leibe Wer dise lere fleis-
siglichen behelt·vnd ir volget | der vermeidet siechtumb·vñ
hat ymmer dye weyl er lebt gesunden leyb·vnd lebet vil
dester lennger Es ist zu wissen als in einem ytlichẽ monat
geschriben ist·von einem tranck·das ist zuuersten·Das man
das nůchterñ | in ytlichem Monat·als offt man wil in sup-
pen weyse messen soll·

Wauon der mensch geschaffen sey

Ein ytlicher mensch ist geschaffen·von vier fewchtigkeyt
der Element·das ist von erden·von wasser von feur | vnd von
Lufft·vnd von dem hat ein ytlicher mensch besunder varb
gestalt·vnd sitten einer anderst denn der ander·Von der er-
sten Ist der mensch | schwer vnd trucken Von dem wasser
Ist der mensch kalt | fewcht vnd weyse Von dem lufft ist
der mensch warñ | fewcht vnd Rot vnd schön·Von dem

fewr ist der mensch heiß vnd drucke̅·vnd ist prawner varb als man her nach geschriben findet|in ytlichem befund|vn̄ von den vier Elementen ist ein ytlicher mensch beschaffen Vnd welches vnter den·an dem menschen mer ist·nach de̅ wirt der mensch genaturt Also hat er der erde̅ mer|so wirt er ein Melancolicus vnd wirt geleychet dem herbst·vnd d̉ erden nature·hat er aber des wassers mer·So wirt er ge= nant flecmaticus|vnd wirt geleychet de̅ Winter|vnd was= sers nature·Hat er des luffts mer so wirt er ein Saguineus vnd wirt geleichet dem Lentzen|vnd ist des luffts nature Hat er des fewrs mer|so ist er ein Colericus·vnd ist gesitt nach der nature·vnd wirt geleichet dem Summer Vnd vo̅ den vier Complexion vnd von eigenscheffften|solt du mer= cken|zu dem ersten|von der edeln̄ Saguinea bey welche̅ zeyt= ten du·die solt erkennen·vnd dar nach die andern̄·

Von der Edeln̄ Saguinea

Eyn Saguineus Als vns schreybt Aristottiles Ist eyn mensch geschaffen Von den vier Elementen|da des luffts nature mer ist·den̄ des menschen nature·Vnd ist warm̄ vn̄ fewcht·vnd wirt geleychet·dem lufft vnd Lentzen vnd ist die edelst|vnter allen complexen|der mensche der|der selben nature ist·der ist von nature·das er lieb hat·vnd lieb wirt gehabt Er ist milt zu erlichen dingen·er ist frölich zymlich Er ist weysse vnd clug|auff erber sach Er hat rote schöne varb vnd singet wol·vnd ist leybig vnd veyst·Nit zu vil Vnd ist küne·vnd muttig zu gutten dingen·vnd ist guttig Vnd ist lynd an der hewt·vnd stett Vnd vestt an seinen sa chen·Er ist mit vertrogen|vnd redt nicht vil·Er ist nicht schemyg Vnd mag wol vnkeüsche̅ Vnd begert seyn vil· Wann er ist warm̄ vnd fewcht·Er wirt geren wol gelert· vnd weyse|vnd macht gar edle kind·vnd mer Sune denn

6

töchter. er bedarff wol guter hut | das er sich vil sere hütte vor allen groben dingen. vnd besunder vor allen hitzigē vñ fewchten dingen.

Von dem Melancolico

Eyn Melancolicus Ist ein mensch geschaffen. von vier ele menten da der erdē nature mer ist Vnd der mensch ist kalt Vnd trucken. vnd wirt geleichet der erden. vnd dem herbst Vnd ist dye vnedelst complex. Der mensch der. der selben complex ist Der ist gerñ | karg vnd geytig. trawrig. vnd Aschñ varb. treg. vngetrew. vnstet. vertrogen. vnd hat al= weg eyn bösen magen. vnd ist worchtsam Er hat böse be= girde vnd hat erliche ding nicht lieb Er hat ein blödē syn vnd ist vn weyse. vnd hat hertes fleisch Er trinckt vil vñ isset wenig Er mag nit wol gehelsen Im ist vil not das er sich hutte | vor allen speysen vnd dingen die kalt | vñ truckē sind. alle ding die warm vnd fewchter nature sind. die sind im gesund. als guter wein. vnd gut gewurtz.

Von dem Colerico

Eyn Colericus Ist ein mensch geschaffen. võ vier Elemētñ Der des fewrs mer hat Vnd der mensch | ist heiß. vnd tru= cken von nature. Vnd wirt geleicht. dem fewr. vnd dē Sū mer Vnd ist ein mitel complex. Nit zu vil edel. nach zu vil vnedel. Der mensch ist bleycher varb Vnd trinckt vil mer dañ er isset Er ist kleiner glider | vnd ist mager. vnd ist eins schnellen grymmigē zorñs. der ist im bald hyn Er ist kune vnd schnelle | mit allen seinen dingen. vnd redt gar vil. vnd ist vnforchtsam. vnd hat vil horß. vnd das ist hert vnd dy oberñ teyl seines leibs. sind im grösser. deñ die vnderñ. er ist milt zu erberñ dingen | vnd ist vnstet Er begert vil zu hel= señ. vnd mag wenig Im ist vil not. das er sich hutte vor al len speysen. dye hitzig vnd trucken sind So ist ym gesund alles das. das kalt vnd fewcht ist

Von dem flecmatico

Eyn Flecmaticus Ist ein mensch geschaffen·von den vier
Elementen|da des wasser natur mer ist· vnd der mensch ist
kalt vnd fewcht· Vnd wirt geleycht dem wasser|vnd dem
Winter·der mensch ist wasser varb·vnd hat vil fleisch Vnd
kleyne glider|vnd ist zornig Er isset vil|vnd trinckt auch
wenig·er ist treg|vnd schlefft vil·vnd hat weich hor Vnd
begert nit vil zw vnkeüschē vn̄ mag sein vil Im ist gar not
dz er sich hüte. vor allen dingē·die da kalt vn̄ fewcht sind
Alles das heiß ist |vnd trucken vō natur ist ym gesund·

Das ander Buch sagt von der ordnnūg der gesuntheit

AVicenna Der hoch meister·beschreibet vns In
dem Buch von der sach |der gesuntheit·vnd der
kranckheyt|vnd des todes·vnd spricht Dad dye
leychnam d menschen |zweyer hande schadē| vn
dertenig sind Vnd der schaden|ytlicher |hat seinē vrsprūg
Etlicher Innwenndig|als ist die naturlich fewchtickeyt
Der vier element·da wir von geschaffen sind| fawl wirt In
dem menschen|vnd vberflüssig Das ist·so der fewchtickeit
Vnd des bluts zu vil wirt·da enpfecht der mensch etwen
dick tötlichen schaden von· Die ander sach ist·so der natur
lichē fewchtickeit·der vier element·von den·der mensch ge-
schaffen·zu wenig ist·da auch solcher grosser schaden |von
kumpt·vnd das kumpt| von vbriger hitz vnd kelt der leber
vnd des magens Vn̄ von yngeordētē leben·mit vnmessig
keit essens vn trinckens· Vnd darumb ist not das der men
sch·der gesund wil kumen zu dē ende des sterbens·das vns
allen·von got·auff gesetzt ist·ordenlich sich halt ·mit essen
vnd trincken·mit baden·mit ader lassen vnd anderm dingen
Von den hernach geschryben stett·das sie oderlichen·vnd

naturlichen zu rechten zeyten geschehen So behaltn̄ si sich gesund Wer aber der selben dinġ vnördenlichen vnd zu vn zeyten gebraucht·der muß von not wegen·kranck·vnd suchtig werden·von den dingē allen·stet hernach geschriben·
Item zu dem ersten·findest du geschriben Wie sich der mensch·vor dem essen halten sulle dar nach·von dē schlaffē·wie sein der mensch geprawchen soll Darnach von dem Badn̄ Darnach von dem ader lassen zu welcher zeyt Vnd zu welcher stund Vnd zu welcher ader Einem ytlichen menschen Für ein ytlich siechen·gesund sey·zu lassen Vō dē wullen prechen oder vndewen Wañ es gesund·oder schad sey·

Das erst Ca·sagt Wie man sich vor dē essen haltē soll

Cap i^m

Du solt wissen | Zu dem ersten·Das der magen In dem menschē Ist recht als ein hafen·pey einem fewr So ist dy leber·als das fewr bey einem hafen So man die kost will syeden·so muß man das feür vor an zundē Also in der geleychnuß·soll der mensch| ee·das er zu dem tische sitzet·dye natur| an zunden vnd sich vben·vnd bewegen | vñ ein weyl hyn vnd her spaciren·vnd sunst mit einer messigen arbeyt sich vben| biß er wol erwarmet·vnd rott wirt·vnter dē antlitz·darmit erquickt·vnd entzundet er dy naturlichē wirme Vnd der mag wirt begyrig vnd lustig·vnd die speyse bekumbt·Darnach dem menschen wol Nach dem essen·soll der mensch nicht arbeiten·nach sere lauffen·Vnd springen Wann das gar schedlich ist· Er soll ein weil gar still sitzen Vnd darnach wol sitiglich hin vnd her spaciren gen·Vñ von der ordnung·vor dem essen·vnd darnach·spricht Auicenna Es kumbt dem menschen vil gesuntheit·dauon dye leblichen geist werdē dauon erquickt die naturlichē wirm̄ wirt dauon entzundet die gelider werdē dauon geringe

die bösen dunst vnd fewchtigkeit werden dauon auß getri
ben Der mensch wirt lustig vnd dye gantz natur gesterckt
Vnd darumb so du zu dem tisch wilt gen · so du getan hast
Als hie vor geschriben ist so behelltest du gesuntheyt vnd
langes leben ·

Von dem essen vnd wie der mensch essen soll

Wer gesuntheit wil pflegen · der soll ein gute ordnung ha
ben mit der speyse · dy er nutzen wil wie das ist In welcher
maß · vnd zu welcher zeyt · vnd wie vil | vnd das es wid die
natur | nit sey · wann es brecht grossen siechtumb · Darumb
schreybt vns Auicenna In dem Buch Von der ordnung
der speyse Der mensch soll nit ee die speyse niessen | biß er
begirig ist | vnd der magen · soll vor gereynigt seyn · von der
vordern speyse · das ist das er zu stul gangen sey · ee er zu dē
andern mal esse · wañ wer es sach das der mensch esse ee er
naturlich da zwischen zu stul gieng So verunreinet vnd ver
gifftet die vorder speyse die nach genden Vnd das dy spei
se die natur beschweren wurde Vnd wer nicht bequemlich
Auch so der mensch enpfindt das er lust vnd begirde hat
zu essen So soll er das essen nicht verziehen · Vnd es geyt
sach Auicenna vnd spricht So der mensch hunger leydet
vberlust Das ist so er dz essen verzeücht bis im der hūger
vergeet So wirt im der magen voll vnreiner fewchtickeyt
Das denn gar schedlich ist Ein meyster Rasis spricht · So
man dz essen verzeücht biß der lust verget So wirt zu hand
die krafft der begirde zuerstoret Vnd der mag wirt voller
böser fewchtickeit Daruber soll man nemlichē merckē das
man zu einem mal nicht zu vil esse Das der mag nit zu vol
werde Also dz sich der mensch dene vnd der atteñ schwer
werde · wañ es gar vngesund ist Der mensch soll nit lust
auf hören Das ist das er sich nicht fullen soll Als die vn-

vernufftigen tier biß nicht mer In im mag· wer aber sach
Das d' mensch enpfunde· das er zu vil geessen het So spri
cht Auicenna das der mensch des nechsten tags darnach
soll lang vasten vnd gar hungrig werdẽ Vnd lang schlaf
fen an einer stat die nit zu vil warm̃ noch kalt ist· wer aber
sach Dz er nit geschlaffen möcht So soll er sich vast vben
mit arbeit Vnd sol ein wenig clars weins trincken· vñ soll
mynnder essen denn vor sein gewonheyt ist gewesen· Eyn
meister Allmansor der spricht so der mensch enpfindet das
er zw vil geessen hat So soll er zu stund Ee das sich dye
speyse Im magen nyder setzt Ob er mag oben auß von im
wider lassen varẽ wer im das zu hert So trinck ein war=
mes wasser So geet es leychtiglich von im Vnd dise lere
gibt auch Galienus In seinem Buch genant tegin· Es ist
auch zu mercken Als meister Allmansor spricht Das den
magerñ menschẽ die teglich nůr ein mal essen Dz gar schad
sey· Vnd feysten lewtten ist schad offt essen· Doch soll mã
dar Inne das mittel halten·das weder zu vil·noch zu we=
nig sey·

Wie der mensch sein complex soll erkennen

Es ist auch zu wissen·das der mensch sein complexion·soll
wissen·vnd erkennen als vor eigentlichen geschriben ist Ob
er sey Saguineus So ist er warm̃ vnd fewcht So soll sein
speyse seyn Subtyl·vnd kalt von natur

Von dem Melancolico

Ist er ein Melancolicus So ist er kalt vnd trucken So soll
sein speyß vast fewcht sein·

Von dem Colerico

Eyn Colericus Ist hitzig vnd trucken· Vnd bedarff das
sein speyß kalt vnd fewcht sey·

Von dem Flecmatico

Eyn Flecmaticus Ist kalt vñ fewcht· vñ bedarff subtiler

speysse· dye warm sey| von nature Dye ist Im nützlich·

In dem Summer soll der mensch messen leychte speyß· dy kalt sind von natur als Latucen vnd allerley kraut Zigen fleisch vñ Lamp fleisch Kalb fleisch vñ Jung hemel fleisch
In dem Winter soll der mesch nyessen speyß· die von natur warm sind· vnd starck Als Rynd fleysch Hemel fleysch· Schweme fleisch Hyrsen vnd allerley wiltbrett
In dem Lentzen· soll man messig sein Vnd lustig trucken speyß nyessen Die sein zw der selbigen zeit gesund·
In dem Herbst soll der speyse nicht zu vil sein Vnd sullen warm sein von natur· als vor| von den vier complexen Vnd von den vier zeytten des Jars eygenlichen geschriben ist·

Von der speyse

Wie vil ein mensch zu eine mal essen soll Das kan nymant schreyben eygentlichen· Als vns Galienus schreybt So soll sich der mensch massen· mit der speyse| das ir nit zw vil sey Das sein natur· dauon nit beschwert werde |das geschicht so der mensch treg vnd schwer wirt| nach dem essen· vñ den attm tieff hollet· vnd pfnelzet Vnd das dye naturlich wirm nicht geschwecht werde Wañ der mensch vil scheden dauon empfehet·

Von den Naturen der Speyse

Die speyse der menschen· soll nit zu vil hitzig sein von Natur· als pfeffer Wann von solchen dingen die sere hitzigen werdē verprent die naturlichen fewchtickeit zu sere da das leben vast Innen ist Vnd da grosser siechtumb von kumbt

Von fewchter speyse

Wasserig vnd fewcht speyse· als Melawn· vñ Irs geleichē die machen fawl· vnd brudnig den menschen Inwenndig So man ir zu vil newsset·

Kalte Speyß

Dye speyse die gleych kalt ist von Natur. als Latucen| vn̄ Jr geleych. dy töttn̄ vn̄ schadẽ sere. so mā ir zu vil newsset

Trucken Speyse

Spyse die trucken sind von Natur. machent die krafft der Natur blöde vnd vnmechtig.

Von feyster Speyse

Speyse die zu vil feyst sind. als feyst fleisch. die Schwym men Jn dem magen oben. vnd hindern̄ die dewung.

Versaltzne Speyse

Speyse die versaltzen sind. die verprennen Vnd zuerstören andern̄ speise vnd machen den magen zu nichten.

Von geessigter vnd Sawrer Speise zu messen Die soll man Temperiren.

Speyse die geessigt vnd Sawr ist So man Jr vil gewon- lichen newsset macht schier alt geschaffen. der vorgeschribẽ speyß ist keine bequemlich dem menschen zu vil Vn̄ on an dre speyse zu nisen Man soll sie temperiren also Ein hitzige mit einer kalten Ein truckne. mit einer fewchtẽ Was speise dem menschen gesund sey. Dem menschen sind gesund. die hernach geschribẽ speise Jung geisen fleisch Jung Lamp fleisch Kalb fleysch die von der milch kumen Hůner vnd kappawn Rephůner. vnd allerley geflugel das gewonlich ist zu essen. vnd Suppen auß reinem frischen steinygẽ vnd sandigen wassern̄. vnd weyche Eyr Weytzen brot wol ge- hefelt zu massen gesaltzen. vnd wol gepachẽ. das eins tags oder zweyer alt sey |das ist gesund Vn̄ diser vor geschribẽ speyse mag der mensch niessen Nach seiner notturfft. Dw solt hie merckẽ ein gemeine lere Die maister Jn der ertzney sprechen gemeinlich Ob ein mensch lust hab zu essen. veiste speyß. Von der vor geschriben stet | die nit gesundlich ist vnd schwymmet empor Jn dem Magen Der soll darnach

essen speyse die nider drucken. vnd stopffen | als kes | vnd pyrn. so schadet es nicht so sere.

Von bitter speyse

Ist aber das ein mensch gern speise newsset. die versaltzen oder pitter sind. oder mit essig. die der natur. auch nicht bequemlich ist Als vor geschriben stet Der soll niessen vnd essen. darnach | susse speise. als öpffel So schadet es nicht.

Wie man sich halten soll So man des Morgens auf stett

Aristottiles schreybt Zu dem Künig Allexandro dise nach geschriben lere. vnd spricht O Allexander Wilt du gesund sein vnd bleiben So volg meiner lere So du des Morgens auß dem bet wilt gen So solt du dich rawffen Vnd deine glider gleich vnd sittiglichen zuerdenen. vnd strecken. von dē alterirt vnd erquickt sich die natur. vñ die leiblichē geist Darnach | so du auf gesteest So solt du dich vleissen Das du dich vbest Das du die vber flüssickeit | der natur tuest Das du zu dem munde außraisperst Vnd zu der Nasen vnd dein zungen schabest mit einem messer Vnd du dich zw dē Stül. vnd mit dem harñ vbest So du das getůst. so solt du dich vleissen zw reůspern Vnd ein wenig hin vnd her spatzirñ. dise ding stercken vnd lustigen dir den leichnam Dar nach solt du | dein har wol kemen. das zewcht dir die bosen dwnst auß dem hawbt Darnach solt du waschē dein hend dein mund Nasen vnd augen In dem Summer mit kaltem wasser Vnd In dem Wintter mit lawm wasser Das antlitz hend vnd fuß In dem Summer waschē mit kaltem wasser Macht vnd bringt guttñ lust Vñ begird zu essen Darnach solt du die zene reiben mit einem lustigen leinen Tuch das Rösch sey Vnd deine Naßlöcher wol reinigen Vnd dich salben mit edler salben Vnd lustige claider an legen Vnd

wol riechende ding schmecken Das erfrewet die sele In dē
leibe Vnd krefftiget den leichnam · Darnach solt dw dich
veremen vnd versunē mit Got dem herzen vnd Im vleis-
lich dienen als pillich ist Vnd dich diemüttiglich In an-
dacht · gegen Im ertzeigen Darnach solt du hyn vnd her
spatziren In guttem lufft Vnd so dw das getbüst So thu
darnach das dw gewonlich pfligst zu thun · als lang · biß
du lustig wirst zu essen Vnd wann dir nu der lust kummet
zu essen Vnd dye nature begirig wirt So solt dw dich vor
etwas arbeiten vnd vben vnd erwarmen Ee das du zu dē
tisch sitzest · als hie vor geschriben stet Vnd wañ du begirig
bist · zu essen So solt du es nicht verziehen ·

Was man zu dem ersten essen soll

Auicenna schreibet eyn nützliche lere Welcherley speysse
man zu dem ersten essen soll · vnd spricht Wer mit der speyse
gesuntheit behalten welle Der soll eben merckē · das er dy
leichten gerynngen speyse Zu dem ersten niesse Als hüner
Vogel Genß Vnd darnach als schwere Ryndfleisch vnd
gebrattens Ist aber sach Das man die schwerñ speyse vor
der leychten newsset Als dür fleisch zu dem ersten · Vnd dar
nach gerings gesottens · oder grün Rindfleisch Vnd dar
nach Kalb fleisch Oder zu dem ersten gebrattens · vnd dar
nach gesottens So schwymmet dye gerynng speyse| oben
embor In dem magen Vnd wirt bald verdewet Vnd dye
schwer · wirt nit schier verdewet · vnd leyt lang vnntten In
dem Magen Vnd die ring speyß · die nw schir verdewet
ist Mag vor der schweren kein außganck haben Vnd ermo
dert Vnd erfawlet durch einander Da wirt die gantz natur
von gekrenckt Vnd kumen groß Siechtumb daruon Vnd
darumb wer gesund wöll sein| der meß zu dē esten Die sub-
tilen speyß vnd darnach dye groben

Wie man essen soll

Auicēna verbewttet manicherley speise· eins mals zu essen Als man pfligt | in den herren höfen Wañ vill irrung der natur· vnd schadē dauon kumpt An zweyen od' dreyerley speise | soll sich der mensch lassen genügē dz ist gesundlich Auicenna spricht Nach grosser arbeit soll man nicht visch essen· wann si verderben den magen ganntz·

Es soll nyemant | so die speyse halb oder ein teyl | verzeret ist In dem magen Ee sie gar verzert wirt mer dar auf essen Als so man die frůstuck zu Tertz zeyt geessen hat Vñ dar auf zu stund· zw rechter mal zeyt | aber isset Wann die letzt hindert die ersten· vñ der leyb kumpt in v'dampnuß dauon Auicenna Spricht Es sey besser offt trincken | denn essen Wann der wein ist Ee verzeret wann die speyse·

Visch vñ rohe milch | sind nit gesund zu einē mal miteinand' zu essen Wañ die natur zu aussetzikeit douon geneyget wirt Es ist zw wissen | das Ruckein brot Ee verzert wirt oder gemeinß hauß brott deñ gepewtelt Brot Vnd es macht grobs blůt· So macht gepewtelt weyß Brot subtil blut Es ist zu wissen Das můssigen lewtten alweg subtil speiß bequemlicher sind dann die grobē Auicenna spricht Das zu stund an So man geessen hat Wein trinckē schedlich sey Wann der weyn ist subtil· vnd schyer verzert· vnd dringet durch die speyse In dem magen· vnd fewcht vnd verstop pffet· So sein vil geschicht | So felt der mensch dauon In wasser sucht· oder ander schwere siechtumb·

Wie man sich nach dem essen halten soll

Nach dem essen Soll man dye hennd schön machen Wann mit vnreinen hennden die augen· vnd das antlitz anrůren ist vil schedlichen Den mūd vñ dy zen Soll man reybē vñ waschē· vñ nichts vnreins da zwischen lassen Wann es ver derbet die zen Vnd macht stincken den mund ·

Von dē getranck · vnd wie es der mensch gebrauchē soll zu dē erstē Von dē wasser

Avicenna vnd auch Allmansor Sprechen · Das gar vnge-
sundlichen vn̄ der Natur widerwertig sey / vil kaltes wasser
Nüchter trincken · vnd nach arbeit / so mā hitzig ist · vn̄ nach
dem bade vnd nach der vnkeüsch / vnd in der nacht · so man
geschlaffen hat So aber nach disen vor geschriben dingen
Der durst ser groß ist So soll man den Mund erfrischē mit
kaltem wasser · Hilfft das nit · Das der mensch ye trincken
müß So soll er wein mit wasser gemuschet warm̄ trincken
Vnd darnach kalt wasser ·

Kaltes wasser zu stund trinckē / nach dē essen Ist der natur
vast wid Vnd erkeltet den magen vn̄ Irret die dewung / d
sein aber mit geratē mag · vn̄ müß wasser trinckē / der soll ein
gutte weyl nach dē essen beyttē · biß sich die speyse gesetzt
Avicenna spricht Wer grossen dürst hat · vnd besorgt das
Im trincken schad / der soll schlaffen · so vergeet im d durst ·

Von dē wein wie sein der menschē gebrauchen mag

Avicenna Spricht · Das eyn ytlicher weyser mensch sich
fleyssig bütten soll Das er nüchtern̄ / oder nach grosser ar-
beit nicht wein trinck Er soll etwas fewchtes essen Wann
so man wein trinckt nüchtern̄ vnd nach arbeit / das bringet
dem hyrn̄ grossen schaden Auß dē soll man nemen wer eyn
blödts krancks hyrn hat Das der lützel vnd wenig weins
trincken soll · Vnd soll In mischen mit frischem wasser ·

Von dem Wein Den dw trincken solt · das er gesuntheit be
halt dem menschen von dem schreybē dy meister Galienus
Vnd Avicenna Der wein soll sein alt / vnd nicht new wol
geschmack lawter vnd clare · vnd ein wenig gemischet sein
Mit frischem wasser · das rein vnd newlich geschöpfft sey

Wie dw wein in dē Winter trinckē solt

In dem Winter Solt du dem wein nit kalt trincken Wann es vil schedlich ist Vnd zuerpleet den menschen Innwendig vnd keltet die natur Du solt in lab machē Oder sunst ein gemeine lere solt dw hye mercken die gar nützlichē ist Die vns schreybt Galienus vñ spricht Die speyse solt dw wol| vnd gar clein zuerbeyssen in dem mund Vnd dē wein clein| recht als ein federn hynein schlyndē Das ist ein sach der gesuntheit vnd lanngs lebens

Das man nit zu vil trinckē soll

Du solt dich hütten vor vbrigem trincken| vñ besunder vor kaltem wasser Wann es verdampt dye Naturlichen wirm Vnd hyndert die dewung der speyse·doch von der hitz wegen·des magens·vnd der zeyt Als In dem Brachmonat Mag man frisch wasser| messiglich trincken das ist gesund

Von vnmessickeit des weins

Es spricht auch der meister Allmansor Das vil weins zu trincken nicht gut| vnd gesund ist Das bewert Auicenna vnd spricht Dz vil getrunckes weins In etlicher menschñ Magen verwandelt wirt in die rotten Colera In etlichen zu essig Vnd das ist beds schedlich Vnd wer das an Im enpfindt spricht Allmansor Der solt sich dar zu bewegen Das er den zw stund wider von Im brech Wer es aber das er sich nit brechen mag·so soll | er zu stund vil wassers dar auff trincken | vnd baden | vnd schlaffen So verzeret es sich on schaden·

Von schadē d Trunckenheit

Auicenna spricht Das emssige trunckenheit | ein vil schedliche böß dinck sey Sie zuerstört die natur des leychnams Vnd verderbt das geeder Also das der mensch Lam wirt Vnd zytternde gelider gewynnet Vñ kumbt dauon Apoplexia Dz ist der gech tod·vnd verleüst dy naturlich wirm Vnd verdempfft vnd macht den menschen| der ir pfligt ee

zeyt Gra Alt Vnd vngestalt·vnd darumb soll sich ein yt-
lich mensch dar vor wol hütten·

Wie ein ytlicher mensch gesitt sey·so er truncken ist Er sey
Saguineus Colericus Flecmaticus od' Melancolicus·
Eyn Saguineus·so der truncken wirt So lacht er Vnd ist
frölich·vnd lauft hyn vnd her·vnd erzeygt kyndlich sittē
Eyn Colericus So er truncken wirt So redt er vil vnd ist
wanckels muts·vnd wirt recht|als er tobig sey·
Eyn Flecmaticus So er truncken wirt So ist er Sbleffrig
Mit schwerem schlaff vnd furcht sich sere·
Eyn Melancolicus·So er truncken wirt So ist er trawrig
vnd bebt an sein sunde|oder vergangngne ding zu beweynē

So wein verboten ist

Allmansor Spricht In dem Buch· Von der ordnung des
trinckēs Das nyemant nach dem bad·oder nach hytziger
speyse|oder so man genug geessen hat Zu stund weyn soll
trincken Er soll beitten nach dem Bade biß er wol erkület·
Vnd nach der speyse ein güt weyle|biß sie sich In dem ma
gen nider gesetzt Als vor geschriben ist·

Von dem Most

Newer wein Als Most ee das er recht lauter wirt Ist vil
schedlich vnd krencket dy leber Vnd d' mensch wirt dauon
geschickt zu der leber sucht Vnd macht flüssig in dem leib
vnd zuerbleet·den pawch |vnd das gederme·das auch vil
schedlich ist·darum soll sich ein ytlicher weyser mensch da
uor hütten·
Eyn gemeine lere·Soll man merckē zu allem getranck als
Auicēna Spricht Das man|den schlund nicht soll zu weit
auf thun Man soll dem |als eyn faden hyneyn ziehen·als
vor auch geschriben stett·Es ist auch zw wissen Das alter
firdiger weyn der natur gar gesund·Vnd beqnemlich ist

Ruffus

Eyn Meister genant Ruffus Spricht Das der wein messigklich genutzet macht lebend |vnderquicket die naturlichen wirm·vnd vertzert die speiss vnd treybt dy vbflussigkeit vnd sich zu stule ·vnd reinigt die naturlichen wirm vō allen bösen dwnsten vnd fewchtigkeitē Vnd reyniget dy Swartzen Colera·vnd edelt das blut vnd sterckt das hyrn Es cleret die augen·vnd meret gutē sin vnd vernuufft vnd macht gutte schöne varb Die vor geschribē krafft·vnd tugent hat der wein So man In ordenlichen·vnd zymlichen newsset So man aber sein vnordenlich gebraucht So thut er vil schadens·als vil er nutz|vnd frummes thut So man in messigklich trinckt Wañ weyn|ist die höchst vnd edelst Ertzney So man in newsset·als man soll dz ist messiglich vnd ordenlich Es ist auch vil nutzlichen zu wissen welchē alter der wein zu gehört oder nicht·als kinden oder alten·

Von dem Rottem wein

Auicenna spricht Alten lewtten ist rotter wein gesund dē weysser Wañ rotter wein bringt in den harm Vñ dē stopft der weyss wein Alter fierdiger wein·ist in gesund Der Neu wein·als Most ist in vil schad Wañ er krenckt in dz hawbt vnd macht si in dem leyb zu vil flussig in einem kaltē land od zu kaltē zeyttē ist gesundlich vil weins zu trinckē Dañ In warmen landē| oder zu warmen zeitten Wañ der wein hitziget| vnd ist gesund·wider die kelt des landes vñ der zeit Auerrois spricht Das Jungen kinden wein geben zu trincken gar schedlichen sey Wañ die kind sind hitzig von natur Vnd er verderbt die natur der kinder·wann d wein ist auch hitzig von natur Vnd fullet den kinden Jre hewbter mit böser hitz Vnd gewinnē dauon blöde hawbt vñ kranck toret sinne Vnd böss gesicht Jungen starcken lewtten Ist gesund wein zu trinckē messigklich So ist alten lewten gut

Weyn zu trincken· als vil sie mügen· wann sie sind kalt von Natur· vnd der weyn ist warm| vnd wermet sie·

Von der tugent des weins

Galienus schreybt Das weyn | so mā in messiglich newsset Vil hilff thut| dem leychnam· Also thut er auch vil schadens So man In vnordenlichen newsset·

Eyn meyster genant Jono spricht Das weyn messiglich vnd ordenlich getruncken| benymbt dem gemütte alle bitterkeit· vnd verwandelt es zu sussigkeyt Galienus spricht Weyn messiglich genossen Macht frölich eyn trawrigen Vnd wachtsamen Vnd gebirt frewde·

// ander

Von der Ordnung des schlafs sagt ditzt|capitel

Cap xvi

Nach dem essen vnd trincken · So man der | ordenlichen gebraucht· als da vor geschriben stett Die behaltē dē leichnā bey gesuntheit Es bedarff auch der mensch der Rwe vnd des schlaffs· vnd wie man sich ordenlich· vnd gesuntlichē Dar Inn halten sulle· Findest dw In disem Capitel nach außweysung der Meyster geschriben·

Von dē Nutz des schlaffs

Auicenna vnd allmansor schreybē vns· von dem wachē vñ von dem schlaff Vnd sprechen Das der schlaff vil nütz ist Vñ vil hilff thut dem leychnam des menschen| so man sein ordenlichen gebraucht Er benymbt der sele Jr arbeit Vñ macht sie subtyl vnd clug | vnd scharpff· vnd scherpfft dy vernufft · Vnd gedechtnuß · vnd thut rwen dye empfindtlichen krafft· Vnd macht milt· dye arbeyt des leychnams Auch macht er gut dewung| vnd macht dye natürlichen krefft mechtig· vnd macht den leychnam feyst vnd warm von natur Auicenna spricht Dz d schlaff sey| vil nützlich alten lewten· wann die alten der naturlichen fewchtigkeit

Corpus impinguat

wenig haben | vnd ist im entgangen | dye bringt wider vnd behelt Jn im der schlaff Vnd dauon spricht Auerrois das alles wurcken | der natur Jn dem leychnam | ist dewung vn̄ fewcht machen Vnd das wachen verzeret | dye Jnnwendigen Naturlichen wirme auß Jn dye glider So behelt Si Der Schlaff Jnnwendig in dem menschen.

Dz mā nit zu vil schlaffē soll

Allmansor spricht Zu vil schlaffen | vnd vber maß ist nit gut Vnd macht den leychnam trucken vnd mager Vnd voller flůß · dye da heyssen flecma Vnd erkelten den leychnam Vnd besunder dye grossen feysten leychnam Vnd darumb ist zw vil Vnd zw lang schlaffen Nicht gut.

Nicht zw vil wachen

Vil wachen | vber maß Jst schedlichen Wann es enzundt dye natůrlichen wirm̄ zw vil Vnd zuerstört vnd verderbt die natůrlichen fewchtigkait | vn̄ verderbt die gutē gestalt Des angesichts des menschen Vnd macht den leychnam Zw vil trucken vnd kranck Vnd meret die Rotten Colera Vnd das gesucht an Magern̄ lewtten.

Auicēna vn̄ Allmansor schreibē vō dē schlaff | d᷒ soll messigklich sein nit zu vil · od᷒ zu wenig vn̄ zu recht᷒ zeyt geschehē

Welche zeyt mā schlaffē soll

Allmansor spricht Dz der mensch nicht schaffen soll | nach dē essen | biß er empfindt · das sich die speyse · auß dē magē gesennckt hab Vnd bis der mensch empfindt · dz dy schweren Als er nach dem essen schwer vnd treg wirt | Sich gemynndert hab Vnd darumb ist nutz Das der mensch der schlaffen wil So er eyn weyl sitzt | nach dem essen Das er dann eyn wenig hyn vnd her spatziren gee | Ee er schlaffe So setzt sich dye speyse dester ee nyder.

Dz mā des tags nit schlaffē soll

Auicenna Spricht Des tags schlaffen | sey schedlich Wañ

der selb schlaff macht feücht·vñ macht böß varb vñ schadt
dem Miltz vñ geeder·vnd macht treg vñ vnlustig zu essen

Schlaffen nach dẽ essen

Galienus Spricht Zw stund schlaffen | nach dem essen be-
trübet das hawbt Vnd schadet Im vil sere Mag aber der
Mensch des schlafs nicht geratten So soll er zw dem myn-
sten | auff zwo stund nach dem essen beytten

Auff welche seytñ mã sich legẽ soll

Auicenna spricht Das man soll den schlaff an heben auff
der rechten seyten darauff soll man | ein weyl schlaffen Vñ
darnach auff der lyncken seyten. Auff dem pauch schlaffen
wer es gethun möcht Wer gesuntlich Wann von dẽ schlaff
Dye Naturlich wirm̃ gemert vnd gesterckt wirt·

Dz mã auff dẽ ruck nit schlaffẽ soll

Auff dem Rucken schlaffen Ist nicht gut·sunder schedlich
vnd schickt dem menschen das er geneygt vnd empfenck-
lich wirt böser fewchtigkeit·oder siechtumb·als apoplexia
Das ist der gech tod vnd byrñ töbig Das der mensch auff
fert auß dem schlaff· vnd schreyt | als ein vnsinniger ·vnd
das einem menschen bedunckt etwas wöll in erdruckẽ ·vnd
mag nit gereden Vnd das kumpt alles von dem blut Das
sich sampnet vmb das hertz Vnd möcht eyn mensch von
stund daruon vergen Darumb soll sich eyn ytlicher mensch
dauor hüttẽ Wann das ist sach Das sich manygs mensch
gesund schlaffen legt Vnd wirt tod gefunden·

Von dem schlaffen

Auicenna gibt ein gemeyne nutze regel·von dem schlaff vñ
Spricht So der mensch schlaffen wil So soll er das hawbt
vnd den hals | vnd sich sunst vberall warm̃ zw decken Vnd
dye prust·vnd das hawbt soll höher ligen | dann dy nidern
teyl des leybs Vnd das macht gute dewung·

An ᵭ sunẽ schein schlaffẽ ist böß·an dẽ mõ schein vil böser

Cap 3m

Das iij. Capitel sagt Wie mā den leychnam purgirn̄ vn̄ reynigē soll

Hye vor ist geschriben Wie sich der mensch gesuntlich halten soll | mit essen | trincken | Vnd schlaffen Dar nach ist vil nutzlichen zu wissen Wie man den leychnam reynigē · vnd vō dē vberflussigkaitē leren vnd reinigen soll Als mit laxatiuē | das ist mit außtreybend ertzney | mit baden mit ader lassen etc Wan hernach von yedem besunder geschribē stet Vnd zu dem ersten von der ertzney die da heyst laxatiua ·

Von laxirn̄

Die Natur des leychnams bleybt vnd wirt behalten In Irem leben diß wesens · bis zu der zeyt · dye nyemant vber treffen mag · als wir all sterben sullen vnd mussen So man ordenlich sich helt · in den dingen on die | der leichnam nicht geleben mag · Als an essen | trincken | vnd schlaffen · von den Ist vor geschriben So nu der mēsch ordēlich lebt · dennoch bleybt der Natur etwas vber · das nicht verzert wirt Vnd das sampnet · sich zu zeytten von zeytten In dem menschē Vnd so es nit auß getriben wirt · vnd dy natur gereyniget So kumbt der leychnam dauon · zu schedlichen siechtumb Vnd darumb spricht Auicenna Das ein ytlicher mensch zw etlichen zeytten In dem Jar · als Im Meyen | soll ein purgatzē nemē · die seiner natur bequemlich sey Vnd das zw messen | er soll eins getrewen Artz rat haben Vnd die Purgatzē soll Stul machen | vnd harn̄ ·

Von dem Baden

Der leychnam des menschen Bedarff auch der reinigung Von bőser fewchtigkeit die sich sampnet zwischen hawt vnd fleysch Vnd die reinigung · soll sein mit baden Dar vmb solt dw In disem Capitel lernen Wie du vnd zw welcher zeyt | dw baden solt ·

Wenn man baden soll

Avicenna spricht Wer gesundtlich Badē wil | der soll nach dem essen | zw stund nicht Baden. besunder. so die speyse in dem magen. verzeret vñ verdewet ist. das ist des morgens nüchter | oder zw der vesper zeyt. vnd das gybt sach Auerrois | vnd spricht Wer mit vollem pawch. das ist zw stund nach dem essen In das Bad get | dem werden die löcher der hawt | genant pori verstopt vnd beschlossen | Das die vnreynigkeit des schweyss. vnd der vberflussigkeit nicht her auss mag kumen Vnd von dem verstoppen. lauffen die selben von einem glid In das ander vnd pringen | dē leychnā grossen schaden Vnd darumb ist Voll baden nicht gesunt Wann Baden zu stund nach dem essen Irret dye dewung Vnd zeücht die speyse vnuerdewt an sich in die glider vñ das pringet vnd machet manigerley hand siechtumb.

Von ꝺ zeyt des Badens

Rechte zeyt des Badens ist So die speyse In dem magen verzeret vnd verdewet ist Vnd so das gederm gereyniget ist Also das der mensch Ee zw stul sey gangē Galienꝰ spricht Man soll Baden | so die speise verdewet ist Vnd ꝺ pawch zw dem stul gereyniget ist So wermet das bad vñ machet gutte dewung Vnd krefftiget den Magen Ist ab sach. das man Badet Ee die speise verzeret wirt Vnd Ee man zw. Stul gangen ist. so geet der dwnst In den pawch Durch den gantzen leychnam. vnd glider. vnd verseret sie vil sere Vnd macht das blut fawl Vnd der selb mist wirt võ der hitz des Badens hertt in dē leybe. vñ mag ꝺ mensch darnach mit wol zu stul gen. dz auch grossen schadē pringt

Wie mā sich vor dē bad haltē soll

Constanttinus spricht Ee das man zu dem Bade get So soll man sich vor. exercitiren Vnd vben. mit bewegen Mit arbeit. Als mit hyn vnd her gen Oder sunst wie man wil

Das der leychnam· vor aller erkücket· vnd erwermet werd
daruon wirt d̕ leychnam geschickt· dz der schweyß· vñ die
boß feüchtigkeit hynget· vñ dy pori werdẽ douõ geöffent

Wer gerñ feist wer Weñ d̕ badẽ soll

Auicenna spricht Wer zw Mager ist· vnd gerñ feyst were
Der soll zu stund| nach dem essen baden| so wirt er feyst· er
soll sich aber fursehẽ· das Jm die pori nicht verstoppt wer=
den· als vor geschriben ist Wil er sich dauor bewaren· so soll
er vor Ee er Jn das bad geet Mett tryncken Mag er keyn
Met getrincken So soll er honig mit wasser temperiren Vñ
soll ein honig tranck trinckẽ· fur den met Jst aber ein mẽsch
feyst· vnd wolt gerñ Mager werden| der soll nüchterñ badẽ
Vnd lang Jn dem Bad beleyben So wirt er Mager·

Von dem Nüchtern Baden

Auicenna spricht Wer Nüchtern Baden wil · vnd besorgt
dy Rottẽ Colera· als Colerici| dy hitziger natur sind· d̕ soll
vor| ee das er in dz bad geet etwas subtyles essen· als ein
hüner prü| od̕ arbeis prü· od̕ sunst ein wenig begossen brot

Dz mã nicht zu heyß soll badẽ

Auch schreibt Auicenna Man soll messigklich Badẽ· das
ist nicht zw heyß| noch zw lanng Wann von dem · wirt der
leychnam zw vil erhitzt Vnd wirt kranck·

Dz mã Jm dẽ bade nicht trinckẽ soll

Auicenna schreybt auch Das man in dẽ bade nichts trin
cken soll· weder kalts wasser· noch keynerley kalte geträck
noch nach dem bade Wann zu der zeyt· dye pori · das sind
die löcher· der hewt· offen sind Vnd die kelten von dem kal
ten getranck· vñ teylet sich in das haubt Vnd zu dẽ hertzẽ
Vnd in die andern edelñ gelider des leychnamß· vnd ver=
derbt· vnd macht zu nichte Jr Natürliche krefft·

Wie mã sich nach dẽ bad haltẽ soll

Nach dem Bad soll man keyn hitzige speyß nyessen Als

Pfeffer Knobloch vn̄ irn̄ geleych Wan̄ dauō gewinnet ein mēsch ein siechtumb heyst Etica· dz ist die Schwindsucht·

Wan̄ mā nach dē Bad essen soll

Auch Nach dem Bade· soll man das essen eyn gutte lange weyl vertziehen biß sich dy natürlich wirm̄ | wid Innwendig gesammet· die von der hitz wegen | des Bads | sich außwenndig In dem leychnam geteylt hat Vnd nach dem Bad· soll man sich hutten· vor grober speyß· als dan̄ ist nit Rind fleysch Schweine fleisch vnd Irn̄ geleich Wann die natürlich wirme· vnd die dewung etwas von dē Bade gekrencket ist Vnd darūb soll mā· nach dē Bad subtyl vn̄ genig speiß niessen die leychtigklich· vn̄ gut zuuerdewē sind

Dz mā sich nach dē bad warm̄ soll haltē

Nach dem Bade· soll man das haubt· vnd den gantzen leychnam warm̄ haltē Wann die pori das sind die löcher der hewt· dan̄ noch offen sind Vnd dy außwenndig kellte | get hinein in dē leychnam· durch die selben löcher· vnd bringt vil grossen schaden Es ist auch zw wissen Wer das fyeber hat· den frözer | der soll nicht Baden·

Wie man sich In dem Bad mit warmē vnd kaltē wasser haltē soll

Auch ist zw wissen Das man sich In dem Bad | mit kaltē wasser nicht Baden soll | biß man wol erschwitzet Das ist Biß man schier wil außgen Wann dz kalt wasser· an dem anfang des Bades· verstopft die löcher der hawt Das die vberflussigkeit | nit mag gantz herauß schwitzen Vnd darvmb So dw In das bad kumst So solt dw dich zw stund an giessen· mit warmem wasser · als warme dw es erleyden magst · das öffnet dyr die löcher der hawt Porus genant Vnd so du auß dē Bad wilt gen So solt du dich begiessen mit kaltem wasser | dz doch nit zu kalt sey· vnd ein wenig küler dann log · vnd dz erfrischet die glider des leychnans

Die von der hitz wegen | des Bades gekrenckt sind Vnd
krefftigt den leychnam | vnd treybt die natürlichen wirme
die von der hitz des Bades gekrenncket sind Die sich auß
wenndig In den leychnam geteylt haben wider hyneyn
Vnd dauō werdē gekrefftiget die Inwendigē gelider·als
der magen Vnd dye anderñ | vnd krefftiget dye natur·das
sie den boßen schweyß treybt von dem hertzen·

Ein gemeine kurtze lere vō dē badē

Die Meyster geben eyn kurtze lere | von dem Baden Vnd
sprechen So du Baden wilt | so bewege dich vor·vnd exer=
citire dich mit spatzirñ ein gutte weyle ·biß dz du erwarm=
est·darnach gee In das Bad Vnd beleyb an einer kwlen
stat·vnd erschwitz da·vnd laß dich reyben vnd deñ begies=
sen | mit einem warmē wasser Darnach sitz | an ein wermere
stat In dem Bade Vnd darnach aber wermer·Also nach
einander·ye baß | biß du gleych wol erschwitzest Vnd dar
nach wasch dich mit wasser·das nit heyß sey als das erst
Vnd zw dem letsten | mit einem kwlē wasser·das doch nit
zw vil kalt sey Vnd In dem Babe·soll man styll sein ·on
geschrey Vnd so du auß geest·so halt dich warñ·

Von dem Wasser Bade

In den Wasser Baden Ist gar gesund zu Baden ·so man si
macht von reynen sussen fliessenden wasserñ·vnd es soll nit
zu vil heyß sein Man soll darein sitzen·biß vber den Nabel
Vnd nicht vber die brust das·das hertz nicht zu vnmech
tig ·vnd zu vil kranck werde Das Bad ist vil nutz vnd ge
sund dem menschen·der den Steyn hat vnd das gryñen
In dem leyb Vnd sunst zw anderñ dingen·

Wie mā sich nach dē bade haltē soll

So du gebadet hast·so lege dich in ein bet·vñ laß dir dye
fusse reyben mit Saltz vnd essich ·dz macht lustig vñ zew
cht die bosen hitz auß dē leychnā Auch in dē badē solt du

dir die fuß lassen schaben·mit einem messer an den Solen

Von dē schlaff nach dē Bade

Auicēna spricht Eyn feyster mēsch·so er auß dē bade get ð soll nit zu stūd darnach essen·er soll vor einē schlaff thun

Was ordenlich badē ð natur nutz bringet·

Allmansor vnd Auicenna sprechen Ordenlichen Badē·als hie vor geschriben stett bringet vil nutz vnd hilff dem leychnam Es macht In fewcht vnd vernewet die löcher der hawt·vnd reiniget die natur vn̄ offnet Porus·vnd bringt gutten schlaff Vnd macht subtyl | vnd vertreybt wetagen vnd mūde·vnd schickt den leychnam wol zw der speyse·

Von dem vngeordentem badē

So man aber Vnordenlich Badet Das ist zu vil heyß·zw lang·vnd mit vollem Bawch Badet So bringt es·die nach geschriben scheden Es verderbt zuerstört·vn̄ myndert die krafft ð natur·vnd hitzigt das hertz·vn̄ macht es vnmechtig | das der mensch | sein selbs nicht empfindt Vnd macht vnlustig·vnd fullet den leychnam mit bossen fewchtigkeitē

Das iiij· Cappittel Sagt Von dē aderlassen

Cap xiiij

Der leychnam des menschen bedarff zu der gesuntheit das er gereyniget werd·von der vberflussigkeit des bluts Wan̄ so sein zu vil wirt In dem menschen·so wirt es corrumpirt vnd fawle durch eynander·vnd verstopt das geeder Vnd mit namen geschicht das mussigen Lewtten·dye vil vnd lustigklichen mit gutter speyse gespeyset werden Vnd so des bluts also zu vil wirt Vnd corrumpirt vnd faule wirt durch einander ·So ist es sach grosser siechtumb Vnd dar vmb bedarff man wol·Das man wisse wenn vnd wie das ist zu welcher zeyt In welcher maß·vnd zu welcher Ader Vnd für was siechtumb vnd war zw | ein ytlicher Mensch

lassen soll· vn̄ vō allē dē sagt ditz Capi· nach außweysūg d̄ lere· d̄ hochē meister in d̄ ertzney dz mā nit zu vil lassen soll Allmansor spricht Es soll nymāt zu vil lassen Wan̄ dauō des menschē cōplex boser wirt Dz ist dz der mensch der zw vil lest Vō einer guttē cōplex In ein boser verwandelt wirt Auch wirt d̄ mensch| dauō geneygt· zu der wassersucht· vn̄ verderbt sein begirde zw essen· vn̄ kumpt dauō kranckheit des hertzen| des magens· vn̄ d̄ Leber· vnd die glyd̄ werdē Im dan̄ zittern· auch kūpt dauō Paraliß vn̄ apoplexia dz ist d̄ gech tod· vn̄ dy natūrlich krafft wirt dauō gekrenckt

Vō dē stunden des Ader lassens

Auicenna spricht· das| das ader lassen hab zwu zeyt· dar in mā lassen soll Die erst zeit| ist außerwelt· dy and̄ bezwūgē Dy erst stund des ad̄lassens Ist an einē claren liechtē tag zu der Tertz zeyt· so dy dewung In dē menschē volbracht ist Vnd der mensch den leychnam vor· mit harm̄ | vnd stul wol gereyniget hat· vnd nüchter soll man Ader lassen· Die and̄ stūd des Ad̄ lassens ist bezwungē zu grosser not turfft· das ist· so mā ye lassen muß vn̄ des man nit geratten mag· als ob einē mēschē die drüsen od̄ pestilentz an stiessen d̄ mag lassen· zu aller zeit vn̄ bedarff daran nichtz schewhē

Von der zeyt des ad̄ lassens

Es ist auch zu wissen dz· das adlassen zwu außerwelt zeit hat in dē iar in dē es dē leichnā· aller meist bequemlich ist Dz ist d̄ Hbst| d̄ hebt sich an · an sant ~~peters tag kathedra~~ Vn̄ weret biß auff sant clemētē tag

Thymothei z Simphoriani tag

Ein gutte lere

Etlich lerer Sprechen Man mūg nach essens lassen zw der Leber· wider die ist Auicenna · der vor in allen mer bewert ist Der spricht· mā soll alle mal nücht lassen| auß genomen Zu d̄ zeyt d̄ grossen notturfft| als her nach geschribē stett

So Lassen verboten ist

Es soll auch nyemant zw Ader lassen So es gar kalt ist·

Oder gar heyß Wann es wer vil schedlich·das ader lassen Wil ein mitel zeyt habē·die weđ zu kalt noch zu warm̄ sey·

Das man nicht lassen soll

¶ Auch ist mit vleyß zu mercken·vn̄ zu wissen Das zu stund nach grosser arbeit·vnd nach grosser hitz·nach vnkewsch Vnd nach dem Bade Vn̄ so der mensch laxus ist gewessen Das ist·so er vil stule hat gehabt·mer dann seyn teglich gewonheyt ist Vnd so sich der gebrochen hat Vnd nach grossem wachen nymant zw der Adern Lassen soll Wann es bringt totlichen schaden

In welchē altar man lassen soll

¶ Auch spricht Auicenna Das nymant lassen soll·der vnt̄ xiiij· Jarn̄ alt ist Wem es gesund sey wer oder welches dye menschen sind·die aderlassen sullen Dauon spricht Allman sor·die menschen den ir adern̄ wol vnd preyt sind·vnd stortzen Vnd menschen die prawn sein vnd Rott·vnd vil fleysch haben·Vnd die menschen dye vil | vnd vngewonlichs fleysch essen | vnd wein trincken·vnd die menschen die gewonlich vil geschwer·vnd drüsen haben an dem peyn·oder sunst an dem leyb Vnd menschen die das Fyeber offt an kumpt·die mugen lassen·wenn sie wöllen Wer lang kranck ist gewesen·der soll nicht lassen| biß er wider gesund wirt

Wann man soll auff hören

¶ Auicenna gibt ein lere Wen̄ man auff hören soll vn̄ spricht Wann dw ader lassest| so merck auff das blut Ist es dick vnd schwatz So laß gen·biß es sich verwandelt Ist es ab weyßfar Vnd dunne vnd subtyl·so laß nicht vil Wan̄ das wer ein zeychen das dir sein nit not wer·lessest du daruber vil herauß gen·es bringt dir schaden·

Wer nicht Ader lassen soll

¶ Wer einen bosen Magen hat vnd ein kalte Lebern̄ dem ist Ader lassen nicht gesund Vnd sol das meyden·

Auch ist zw wissen Das nymant zu Ader lassen soll Der vnlustig zu essen ist Er soll das Ader lassen. verziehen. biß er wider lustig| vnd begirig wirt. So soll er zw Ader lassen Das bekumpt Jm wol.

Ein gutte lere võ aderlassen

Auch spricht Auicenna Das nymant lassen soll an dẽ fyeber| so Jn das anget Es sey mit kelten |oder mit hitz welchs Fyeber das sey. das all teglich oder das ander teglich Oder das drit teglich| wider die lere thun. vil menschẽ vnd kum̃en sein| zw grossem schaden

Ein gutte lere So du böß blut hast

võ de Malo cruore

So du böß Blut hast gelassen So solt du darnach | alspald nit mer lassen als vil torecht leüt thun. du solt dich speisen Mit subtiler speyse| dauon sich das blut bessert. Vnd edelt Als gering subtil speise Vnd lawter subtiler wein.

Das mã offt lassen soll vnd wenig

Es ist besser offt adlassen vñ ein wenig deñ vil zu einẽ mal

Ein gutte Lere

Auch ist zw wissen. Das kein trunckner Mensch Soll zw Ader lassen. biß er nüchter wirt.

Auicenna spricht Eyn mensch der geschlagen wirt Oder gestochen. oder gefallen ist der soll zw stund Zw Ader lassen Das| das blut nicht gerat zw grossem schaden.

Wer Aderlassen soll

Wer vil schwitzt Vnd gerñ schwitzt Das ist ein zeychen Das er des bluts zw vil hat Der soll Ader lassen.

Wie mã sich nach dẽ adlassen haltẽ soll.

So der mensch gelassen hat Wie er sich darnach halten soll Solt du wissen. das nach dem Aderlassen. alspald nymant schlaffen soll So soll sich auch nymant darnach | alsbald zu vil fullen| mit essen vnd mit trincken Vnd darumb spricht Auicenna Der aderlasser. soll nit fressig sein Vnd dye

speyse soll subtil sein | vnd dewig sein· Vnd dy macht gut blut Nach dē adlassen soll sich nymāt bewegē mit grosser arbeit | biß er darnach zwen tag· oder drey geruwet Es ist gut· das der Ader lasser| an dem Rucken lig vnd rū | dz ist dem blut bequemlich Doch soll er | an dē Rucke mit schlaffen | als vor· Von dem schlaff auch geschriben ist·

Von dē tag so du lassen wilt

Auicenna Spricht So dw aderlassen wilt · so solt dw auß erwelen· einen klaren vnd liechten tag

Von dem laß eysen

Das Eysen Da man dir mit lassen soll Das soll In dem wynter grosser sein Dann in dem Summer·

Von dem Lentzen

In dem Lentzē· vnd In dem Sūmer· solt du lassen von der gerechten seytten An dem leychnam In dem Winter · vnd In dem Herbst solt du lassen von der lincken seyten

Von dē Jungen menschen

Dy iungē sollē lassen so dˀ mō neū ist· vñ dy altē so er alt ist

In welchē monat gut lassen sey

Das findest du geschriben an dē anfang von den Monatē·

Weñ man auff hören soll

So der mensch zu der aderñ lest Vnd an dem antlitz bleich wirt Vnd im der puls kranck wirt So soll er auff hören ·

Was schadens dauon kumpt
So man das lassen vber geet

Allmansor spricht So der mensch dz Ader lassen vberget zu vil So kumpt douon drüsen geschwere vnd platterñ· vñ Das Fyeber Frenesis da ist das hyrñ tobig | Vnd etwen der gech tode vnd außsetzigkeit· Vnd ander siechtumb vil Vnd meret die natur an Jungen lewtten Darumb spricht ein meyster Der Junge mensch· soll messig vñ kewsch sein Mit essen vnd trincke· odˀ soll zu ader lassen| odˀ vnkeüschē

Oder sterben Nach dem ader lassen·solt du dich hwtē vor allen speysen·die stoppen| als essig pyern keße dür gesaltzē Fleysch Wann sie schedlich sind·

Zu welchē Ader mā lassen soll

Wie man zu einer ytlichen Ader An einē ytlichē teyle des leychnams fur einen ytlichen siechtumb lassen soll·findest hernach geschriben von einer ytlichen Ader besunder·

Von dem hawbt

Das hawbt ist das wirdigist an dem leychnam·Vnd dar vmb wil ich an dem hawbt an heben·

Von der Adern̄ der styrnen

Ein Ader ist oben an der Stirnen·die ist gut zw lassen·fur grossen alten siechtumb oder wetagen des hawbts ·vn̄ für Frenesim|das ist hyrn̄tobig vnd vnsinig Vnd so ein mensch| von seinen synnen ist kumen Vnd bringt wider das corrumpirt verderbt hyrn̄·vnd hilfft fur dē Aussatz·

Von dē adern̄ hinter dē Oren

Zwu adern̄ sein Eine hinter dem rechten Or·dye and᷑ hinter dem lincken·bede gut zu lassen So mā sie lest·dz macht gut gedechtnuß·das zu latein heyst Memoria vnd reynigen dz antlitz |ob es malich od᷑ fleckig ist Vnd vertreybt dy fluß des haubts·genant Reūma vnd vertreybt dē fluß der zene·Vnd des zan fleysch vnd ist gut zu lassen für all wetag des Munds·

Von den Adern des schlaffs

Zwu Adern| sind an dem schlaff Eine an der rechten seytē Die ander an der lincken seyten |die sind gut zu lassen·fur dē wetagen d᷑ Oren·fur dē fluß·vnd grossen wetagē d᷑ oren

Von dē Adern in dē augen

Zwu Adern sind In den ecken der Augen| bey der Nasen Eine an der rechten seyten Die ander an der linckē seyten Die sind gut zu lassen | für die dunckeln od᷑ vinster d᷑ augē

vnd fur dy male d augē vnd fur dē nebel vnd fluß d augē

Von den Adern in dē Oren

Zwu Adern sind In den Oren Eine in dem rechten Dye ander In dem lincken Die sind gut zu lassen. fur das risen Vnd fur das zittern des hawbts Vnd fur dye vnreinkait Des mundes.

Von dē adern auff d Nasen

Ein Ader ist vornen | auff dem spitz der Nasen Die ist gut zu lassen So dem menschen das hawbt schwer ist. vnd flussig Vnd ist gut fur den fluß der Augen.

Von den Adern in dē munde

Zwu Adern in dē Munde | sind gut zw lassen | fur die male vnd plattern | des antlitz Vnd fur den wetagē des hawbts

Von den adern an d zungen

Zwu Adern. sind vnder der zungē So man sie lest. so. sind sie gut fur die fluß. vnd fur dē tropffen | vnd fur all wetagē der zene vnd des zan fleysch Vnd fur die drůsen | vnd geschwere | der kelen . vnd des hals Vnd fur den bosen siechtumb Apoplexia Vnd fur die husten. vnd fur wetagen des Mundes vnd der backen vnd der kynstöck.

Von d adern vnter dē kyne

Eyn ader ist vnter dem kyne So man sie lest. so ist es gut Fur den wetagen des hawbts | vnd der brust. vnd fur das kratzen In dem Munde Vnd fur den styncken den Attem Vnd fur die geschwere In der Nasen.

Von d Adern an dē Nack

Eyn ader ist hynten an dem Nack So man sie lest So ist sie gut fur die torheyt | oder wütten vnd toben die da kůbt Von kranckheyt des haubts der styrnen vnd des hyrns.

Von dē adern an dē hals

Zwu Adern sind an dem hals Eine vornen | vnd dye ander hynden So man sie lest So sind sie gut fur die geschwulst

Des zan fleysch | vnd der kynbacken· Vnd fur dye drüsen vnd geschwere | der kelen· Vnd zw der Ader soll man lassen Mit grosser fursichtigkeyt·

Cephalica

Von der hawbt Ader

Die hawbt Ader So man sie lest·so ist sie gut | fur allen wetagen des hawbts ·vnd flüß der Augen ·Vnd für den hynfallenden siechtumb Man mag dy ader lassen·an dem arm̄ Oder an der hende Man mag auch zu der ader lassen wen̄ es nott ist·vnd so es gut ist·doch besunder vor andern̄ zeyten·ist aller best dy hawbt ad' lassen Nonas aprilis Dz ist nach dē nechstē tag sant ambrosy od' zwē od' drey tag vor

Nonas april

Von dē Adern auff dē Ryppen

Zwu Adern auff den Rippen·der rechten seyten | dye sind gut zu lasen·fur dz zittern̄·vñ dz streckē der ad'n vñ der arm̄

Von der leber adern

Dye leber ader So man sie lest·an dem rechten Arm̄·an dē henden | an den vingern·so ist das lassen nutz | zw der Leber fur alle vberflussigkeit·vnd siechtumb der Leber·der brust Vnd der Lungen·vnd fur dye vberflussigkeyt der Gallen Die da kumbt von der hitze | der Lebern̄·vnd fur den wetagen der zene Vnd fur wetagen des Rucken der Rypp der seytten·vnd aller Glider Vnd fur das fliessen ·des bluts an der Nasen | vnd fur das kratzen·der hawt Wann sein dē menschen not ist Vnd so nach dem Monat vnd in dem zeichen gut lassen ist·so mag man zu d' Leber lassen Ab besunder·vor andern̄ zeyten Jst an dem allerbesten | zu d' Lebern̄ lassen Nonas May Das ist an dem nechsten tag | nach Johannis ante portam latinam zu der Leber ist auch allezeit gut lassen·fur das Fyeber | das ist fur den frörer·

Epatica vel basilica

Nonas May

Von den Adern des Elnpogen

Zwu Adern sind auff den Elnpogen·an beden Armē Zw den selben Adern lassen· Jst gut fur wetagen der brust ·der

Ist auff ydem arm sein drey oder zu schlagen Auff dem rechten arm lest man zu dem hewbt die selbige oder leyt oben am arm, Dornoch volgt die median und unter der median lest man die leb' oder, Des gleichen sein auch drey oder am linken arm die oberste ist die hewbt od' doch wirt die selbige hewbt oder selten an arme geschlagen sund' und lest sie auff den henden, Dornoch volgt noch der hewbt oder am linken arm die median, Und unt' der median leyt die miltz oder die wirt von den barbirer gnant die fül oder

Lungen·vnd so man den Attm nicht leychtiglich gehabē mag Vnd fur den schwyndel·vnd fur den Krampff Vnd fur den hinfallenden siechtumb·

Von der median Ader

Die Median Ader So man sie lest Das ist gut wider alle gebrechen der dewung·vnd fur all wetagen der prust·des hertzen|des magens Des miltz|der Lebern der seyten·vnd wider all siechtumb der Lungen Vnd zw allē zeytten In dem Jar so gut lassen ist mag man·zw der Median lassen Aber besunder wz andern zeyten In dem iar ist aller best lassen·zu der Median Nonas Septembris Das ist an dem virden tag|wz vnser Frawen tag Natiuitatis·

Mediana

Nōs Septembris

Von dē adern des dawmen

Zwu adern auff dē Dawmē|an der rechten hende·so man sie lest·das ist gut fur wetagen des hawbts·vnd fluss der Augen vnd fur alle Fyeber Vn̄ fur das teglich Fyeber·

Vō dē klemē vinger an bedē hendē

Zwu adern sind| auff dem clemen vinger an beden henden So man sie lest·Das ist gut fur die verstoppung der brust Vnd fur vnlust·der speyse oder zu essen vnd fur die Gilbē oder pleichen der Augen·vnd des antlitz·

Splenetica vō

Vō dem Gemecht

Eyn Ader Ist vornen·Oben auff des Mannes Gemecht So man sie lest Das ist gut fur dye wassersucht Vnd fur all siechtumb des Gemechts

Vō dē adern vntē an dē gemecht

Eyn Ad ist vndē vn̄ vornen·an des mannes gemecht bey dē pputio So mā sie lest·das ist gut |fur dē krampf·vn̄ fur dē siechtūb genāt Colica passio·vn̄ fur die geschwulst des gemechts·vnd fur dē harn̄ stein·vn̄ so mā nit harnē mag

Vō dē adern an dē dyehern

Zwu Adern an den dyehern·vnd zwu an den schinpeynen

So man sie lest Das ist gut fur siechtumb·vnd gebrechen
der Nyeren der plasen·vnd alles yngeweydes·vñ fur einẽ
siechtũb heyst Artetica·vnd fur dẽ siechtũb Podegra·vñ
fur das starren des geeders vnd des gantzen leychnams·

Von dẽ adern in ð knyekelñ

Zwu Adern·sind In den Knyekeln So man sie lest Das
ist gut fur wetagen vnd gebrechen·der Plasen/der Lenden
Vnd des gemechts·vnd fur all siechtumb / dye da heysen
Artetica/die starck machen peyn vnd fuß·

Von dẽ frawẽ adern vnt dẽ enckeln

Zwu Adern Inwendig vnter dẽ Knorren oð Enckeln·an
bedẽ fussen So mã sie lest Dz ist gut/den Frawẽ nach der
gepurt·das reyniget die Mutter Dz sie wol geschickt wer-
den zu empfahen Es ist auch gut dẽ Frawẽ Dye ire recht
mit haben·dẽ bringt es ire recht wið Wañ dẽ frawẽ dye ire
recht auß bleyben/ee der zeit·dẽ bringt es grossen schaden

Von den außern Knorn

Zwu Adern sind vnter dẽ aussern Knorn oder enckeln /an
beden fussen So man sie lest Das ist gut fur den wetagen
der Nyerñ Vnd fur drůsen/vnd geschwere vnd geschwulst
des Gemechts oder des geschröts·

Zwu Adern sind auff der grossen zehen/an bedẽ fussen So
man die lest Das ist gut/fur Plattern·vnd mal·vnd fleck
des antlitz/vnd fur die Röte der augen·vnd fur dye fluß ð
Augen·vnd fur den Krebs·vnd fur dye vber beyn dye da
wachsen an den schynbeynen Es ist auch gut So die fraw
en Jre recht zw vil haben·

Von den clein Zehen·

Zwu adern sind auff dẽ cleinen Zehen an beden fussen ge
nant die gicht Adern So man sie lest Das ist gut fur den
Siechtumb der Nyern·vnd beschwerũg der Glider vnd dz
Parley·vnd fur das Gicht/vnd auch für den tropffen·

Wie du dz blut solt vrteylen

Hie vor ist geschriben Wie man Ader lassen soll Vnd von welchen Adern Nw ist auch nutz zw wissen Wie man an dem blut·Das man gelassen hat kranckheyt erkennen sol Dauon solt du wissen·so dw gelassen hast ·so setze dz blut allweg In einen schatten·Da es weder zw kalt Noch zw warm sey| biß es erkullet vnd gestet·darnach solt du es se hen Ist das blut oben weyß gestalt| als des menschē spey chel·das bedewt die husten| vnd das der mensch an d lun gen| siech wil werden oder ist Ist das blut weychselfar ·so ist die Leber kranck von hitz So es schymet in dem wasser Sa hat der mensch den Stein Ist das blut trucken on feu chtigkeit·vn̄ hat manigerley varb·als ein rots gestreiffts tuch So ist d mensch geneygt| zu dem siechtumb paralisis So das blut Grün far ist Vnd vil weßrig Der mensch ist kranck on dem hertzen ·vn̄ on der brust·oder er wirt kranck lebet er nicht rats hat das blut ein dünne liechte haut·der selb mensch ist·oder wil kranck werden zwischen hawt vn̄ fleysch·vnd grynndig oder kretzig Vnd so körnlein in dē blut schwymen·der selb mensch hat oder wil geschwer ge wynnen So das blut schön ist| nicht zu trucken noch nicht zw fewcht Vnd wer der zeychen nicht hat von den da vor geschriben stet Der selb mensch ist gesund on zweyfel·

·v·

Das iiij·Cappi·sagt vō dē wullen od prechē dz oben zu dē mūnde geschicht

Nach dē Ader lassen Als da vor geschriben ist So bedarff der leychnam| das er vermuge werd ·von vberflussigkeytē der Natur·dy sich samet In dem Orificio Stomachi Das ist Oben In dem Munde des Magens Vnd die Euacua cion Das ist dye reynigung die soll zw dem Munde her auß geschehen mit prechen·

Cap 4tu

De vomitu

¶ Von der gesuntheyt des wullens

¶ Auicenna spricht Eyn ytlicher mensch| der gesuntheit wil
pflegen der soll sich dar zw vben Das er sich In ytlichem
Monat zwen tag| on einander prech· vnd vomittũ hab Vñ
sprich mit namen zwen tag nacheinander Was an dẽ erstẽ
sich mit dem vomitũ| das ist mit dem prechen| mit reynget
Das es geschech an dẽ andern tag Vñ das gepewt Ypo-
cras vnd spricht Dz der vomitus| das ist das prechen ·den
Menschen gesund behalt

¶ Wenn es gut sey

¶ Allmansor spricht Das es gesund sey·das sich der mensch
In yedem Monat| ein mal zu dem mynsten| oder zwier pre
ch Es soll aber nicht nüchter geschehen So dw dich wilt
prechen| als vor geschriben ist So solt du mangerley speise
essen Dz du gleych vol seist·vnd vil trincken Ist aber sach
Das du dich mit prechen magst| on wetagẽ·so isse dich vol
mangerley speyse Vnd trinck vil dar zw Vnd so du von
dem tische gest |so trinck einẽ gutẽ trunck warmß wassers
Vnd beweg dich| vñ lauff hin vñ her·so bewegst du dich
on schmertzen Vnd solt dz thun| nach dem morgen essen

¶ Von seiner tugent

¶ Auicenna vnd Allmansor sprechen das| das brechen·das
Im der mensch In dem monat ·ein mal selber machet Als
vor geschriben ist·das bringet dem leychnam vil hilff Es
reynget den Magen·von bößen schedlichen fewtigkeyten
Vnd macht lustig·vnd gut dewũg·vnd treybt auß flecma
vnd Colerã·die bede vil schadens pringen·so sie nicht mit
dem vomitu genant das prechen auß getriben werden Der
vomitus macht ·das schwer hawbt leycht vnd geryng·so
man thut·Als vor geschriben ist Vnd macht dye Augen
klar vnd lauter·vnd ist nutz dem In des magen Colera ab
get Vnd die speyse verderbt Vnd ist gut fur dy geschwere

Dye da werden/ an den Nyern· vnd an der plasen ·vnd ist gut fur die aussetzigkeit vnd bosse varb· Vnd für dye ver=stoppung des magen Vnd ist auch gut für das zittern des leychnams Vnd für das Paralisis·

Wem das prechen güt sey

Der Vomitus· das ist das prechen od' vndewen Ist aller meist nutze vnd bequemlich den die da Colerici sind vō der natur vnd mager Der vomitus des zu vil ist· vn̄ geschicht der schadet sere Es macht den leychnam trucken vnd dür Vnd schadet dem magen· den augen· der prust· der leber vn̄ der lungen Vnd zwreysset das geeder In der prust·

Eyn gutte lere für dz vndewen

Wer sich aber zw vil pricht· der soll gedencken/ das er vast vnd vil schlaff· das hilfft In ·vnd soll pflaster machē vb' dē magē vō hitzigē dingē· als kümel vn̄ sein geleich· hilfft dz nit/ so soll er milch vn̄ wein warm̄ durch einand' trinckē

Wie mā sich darmit haltē soll

So der mensch sich prechen wil· als vor geschriben ist So soll er die augen zw haben mit einem tuch ·das nichts her auß fließ/ vnd soll den pawch zw pynden· mit einem lyndē tuch vnd senfft das er nit sere gepunden sey·

Wie mā sich darnach haltē soll

Wie man sich halten soll / als man sich geprochen hat Da von solt du wissen· das güt ist/ nach dē prechen lang vastē biß die begir zw essen starck wirt ·vnd vast lustig nach dē prechen sind gesund leycht speyse· die schier verdewet sind Als klein Vogel oder sunst leycht speyse So sich der men=sch pricht ·als geschriben stet So soll er darnach messigli chen· vnd kwle badē· Nach dē prechen soll d' mensch ruen vnd on arbeit sein vnd soll wasser vnd essig durcheinand' mischen Vnd soll das antlitz vnd den munde darmit wa=schen· das zewcht Im die schweren vnd bosen dwnste auß

dem hawbt Vnd er soll sich hwtten | vor trincken·

Cap 6tu

Sechst

Das funfft Cappittel sagt von Cristiren

Auch solt du wissen Das dy natur des menschen bedarff zw der gesuntheyt etwen einer euacuacion | vnd reynigung Das ist Cristiren von dem spricht Auicenna Das es gar ein heylsam edel ertzney sey· vñ treyb alle vberflussigkeit d obern edeln glider | an dē leychnam auß Als des haubts des hertzen Vnd der andern nutzlichen | vnd gesuntlichen glider Darumb soll sich nymant dauor furchten | wann es ein edele nutzliche ertzney ist | vnd mag sie on allen schadē nemen Wie man sich aber Cristiren soll Da soll man eins getrewen Artz rat haben | das cristirē ist gesund dē nyerñ der plasen· vnd fur die bosen Colera· vnd ist nutzlich allen oberñ gliderñ an dem leychnam | als vor geschriben stet·

Von dem Lufft

Auicenna spricht So es lang vnd vil geregnet hat | dauon so wirt der lufft vermischt So solt dw gutten wein messig lich trincken· das temperirt vnd vertzert den bosen lufft· So der lufft vermischt vergifft | vnd boß ist Als so es vil nebelt· vnd regnet vñ so es kalt ist· so es warñ soll sein· so solt dw ein rawch machen In deinem gemach· Da du In wonest· vnd schlaffest | mit wecholter stawden | das ist gar nutz fur bosen lufft Auch solt dw dich mit fleyß hwtten vor gestanck vnd vor bosem rauch Wañ er corrumpirt· vnd verwandelt die gantzen Natur·

Wie mā sich in dē bosen lufft halten soll

Auicenna spricht So der lufft vermischt ist· so ist gut | das man essig in der speyse nyeß· vnd in die nasen streych· vnd dar an ryechen soll· das verzert den bosen lufft | vnd dz ist besunder gut | zw der zeyt der pestilentz·

Cap iii

Das dritteyl diß buchs sagt vō der pestilentz In dem ersten Cappittel

Das dritteyl ditz buchs sagt vō dē siechtagen Epidimia oder pestilentie·das ist gesprochen zw tewsch der gemeyn sterben·so die menschē gemeinlich an dē drüsen·od' plattern sterben Vnd ist geteylt in drey teyl Das erst sagt·wie mā sich halten soll mit allen sachen in der zeyt des gebrechens Das ander sagt von etlichen aderlassen vnd ertzney der mā pflegen soll·Ob man mit gottes hilff·vor dem gebrechen sicher wil sein Das dritteyl sagt·ob einen menschen der gebrech an stieß wie vnd wo man dafur lassen soll·vn̄ was man nach dem lassen thun soll·von den sachen ditz siechtumbs nach gemeinen lawffen der natur|schreyben die naturlichen meyster·das er gemeinlichen kum·von der vermischung des luffts|mit fawlen vergifftē dwnsten vnd feüchtigkeiten·das etwē geschicht vō dem lawff der planeten etwen von dem ertrich In dē die fewchtigkeit vergifft werden|da krewtter vnd fewchtigkeit von kumen·dauon menschen vnd tier die das nyessen|vergifft werdē·vnd auch dy bösen dwnst dye da gen|auß der erden dye vergifften vnd vermischen den lufft·von dem furbaß dy menschen vergifft werden So nw die fewchtigkeit dye in der erdē v'schlossen sein vergifft sind·dauō wirt dz wasser·das durch die erdē flewsset vergifft·das vergifftet die lewt vnd tier·dye das trincken Also sind manigerley sach ditz siechtumß·dauon vil zw schreyben were Darumb laß ich es vnterwegen vn̄ kum zw dem ersten ditz tractats Der sagt wie sich dy lewt halten sullen In der zeyt des gebrechens nach außweysung der lerer vnd meyster der ertzneyen

Pestilencia causa

Preservativa

Zw der zeyt So die pestilentz regnyrt|soll mā fliehen allē trüben vnd fewchten nebel·vnd schmeckenden lufft·vn̄ vor

warmem vnd fewchtem lufft·soll man sich hwtten·vñ soll eyn stat außerweln·ob man mag da frischer·vnd truckner lufft sey| vnd die stett soll man fliehen|da die menschē sterben·das haben die hohen meyster fur ein besundere ertzney Wañ der siechtumb hanndig vnd kleybig ist| vnd kumbt eine menschen| von dem andern an leychtiglichen|mag man aber nicht gefliehen So soll mā in dē wonungen vnd heüsern vñ kamern|den lufft temperiren mit grossen prynnēdē kolen die nit riechen des abents| vnd des morgens·darein soll man legen wachalter stawden ein wenig oď rosmarin Vnd dy kolen sullen nicht groß hitz geben Si sullē allein den lufft temperiren Man macht gutten rawch vnd lufft So man legt in das feür Aloes Ambram oder Weyrawch Bysam Storax Landanū Costū Negelein Mastix terbētin Saffran Cybreß Lorber Tymian·dise ding kennet man in der Appoteken ď ytlichs besunder·oď ir ein teyl temperirē den lufft·vnd machen den lufft gut·die wonūg da man in wonet·soll mā rein halten vor allem bosen vnd vbeln rauch vnd geschmack·vnd soll sie offt besprengen mit essig vnd mit rosen wasser Vnd so man des morgens| auß dem haus wil gen·so soll man nit auß gen·dye Sunnen sey dann vor ein gut weyl auff gegangen Wann die reyniget den Lufft Vnd man soll in der hende etwas wol ryechendes tragen Vnd fur den mund| vnd fur die nasen haben Dauō findest du hernach geschriben Jn dē andern teyl von den ertzneyen Vnd man soll sich hwtten| das man dē nicht nachent bey gee| dye disen gebrechen haben

Zw der zeyt·soll man sich mit essen vnd trincken messigklich haben Vnd dye speyse sullen subtyl vnd dewig sein von natur getemperirt| nit zw hitzig noch zw kalt·nicht zu trucken| noch zw fewcht| das mitel vnter den ist das best nach der ordnung Als sich eyn mensch von natur selber

erkennet·das brot soll mā wol gepachen| wol schmeckent
essen Vnd das soll eins oder zweyer tag alt sein zu d' zeyt
der pestilentz| mag mā wol allerley vogel essen·die da iung
sind außgenomen Gens Enntten·vnd ander wasser vogel
die soll mā meyden·frisch weych eyer mag man wol nutzē
Jungs Lambfleysch Zygen vñ Castraun sind gesund ·dz
ander als schweine fleysch vnd Kůfleysch soll man meydē
Was von Jungem wilpret ist ·Das mag man wol nyessen
Das alt soll mā meyden Gebratten speyse·sind zu der zeyt
besser vnd gesunder den die gesotten Wañ sie machē mynd'
fewchtigkeit Geschůppt visch auß frischē wasser ·die mag
man essen·sind boßer gebratten den gesottē·die andern soll
man meyden Alle Krewtter sind zu essen nicht gesund auß
genumen Mangolt vnd penath mag mā ein wenig niessen
Erbeyß vnd pon vnd solch gemůß soll man mit vil nutzen
Oepffel pyern vnd allerley newer frucht·soll man meyden
noch zu essen Guttē claren wein·der nit zu new·noch zu alt
ist·gemischet mit guttem prun wasser das nit zu kalt noch
zu warm̃ ist·soll man messiglich trincken man soll sich hů
ten vor schlaffen bey dē tag·es sey deñ dz sich d' mēsch des
gewenet hab ·so mag er kurtz an einer kwlen stat schlaffen
Nach dem abent essen·soll man nit zw stund schlaffen geen
Als lang biß sich die speise in dem magen gesetzt So man
des morgens auff stet·so soll man sich vben zw dem stul vñ
zw dem harm̃ ·vnd den gantzen leychnam vberall kratzen
vnd reyben·dauon gen die·boßen dwnst auß Vnd soll sich
reynigē zu dem mund·vnd zu der nasen| mit auß werffen dy
vberflussigkeyt Man soll sich hwtten·vor vnkewsch zorñ
vnd trawrigkeit·vnd vor grosser arbeit·wann sie dē leych
nam entzunden vnd schicken zw empfahen den gebrechen
Vor hitzigen Baden vnd vor gemeinen baden·soll mā sich
hwtten Wann das gar schedlich ist zu der zeyt ·

Cap 2m

Das ander Cappittel Sagt von der Ertzney wider die Pestilentz

Das ander teyl ditz buchs sagt·von der ordnung der ertz-
neye mit der man sich| von dem siechtumb bewaret Von dē
schreybt Galienus in dē buch võ den vnderscheydē d̃ fyeb̃
Vnd spricht also So man den leychnam wil bewaren vñ
behwtten| vor disem schedlichen siechtumb·vnd gebrechen
der pestilentz·sind all lerer |der Ertzneyē gemeinlich vber
eins das man den leychnam·wa der sterb od̃ die pestilentz
an hebet zu stund mit laxatiuen·das ist mit außtreybenden
Ertzneyen sülle purgiren·vnd rein halten vor vberfluſ-
sigkeitē|nach rat eins getrewē Artzts der dz wol kan·wañ
sie gleychē disen siechtumb einer vergifften materie dy zu
geleychē weyse| als dz fewr mt brynnet·deñ da es holtz|od̃
materie findet Vñ darūb spricht Galienus·die leychnā dy
vol sind·zu·stund·so der lufft vergifftet wirt|als hie vor ge
schriben ist·so verden sie vergifftet·vnd empfahen grossen
schaden Welch leychnam aber lere vñ gereyniget sind·die
empfahen keynen schadē |oder gar kleinen·vñ werdē leych
tiglich dauon ledig Vnd darumb spricht Auicenna·an dē
ersten| seins vierdē In dē Cappi·võ dē sichtumb d̃ pestilentz
Oder des prechē·das die gereynigtñ leychnam nichts od̃
wenig dauõ leydē So nu der leychnam |als yeczt gesagt
ist·purgirt ist sind etlich ertzneyen·von den dye Meyster
schreybē·die mit gãtzer gewalt vñ krafft wid̃ dē siechtūb
sind| vñ In vertreybē die man alle tag·od̃ zu dē mynstē vb̃
den andern tag messen soll·der sind dreyerley Als hie nach
geschriben stet

Pill pestilenciales primo preservativi

Die erst sind pillule gemacht·von mirrñ Saffran vñ Aloe
Vnd Bolo armeno·vnd heissen gemeinlich Pillule Pesti-
lenciales |als die Appotecker wol machen künnen·vñ der

soll mā messen·des morgens frů dreů| vñ darnach ein trůck gemischts weins thun Wer ab̃ ir nit geschlindē mag | ď zu ertreyb sie| mit ein wenig gemischts weins | vnd trinck sie· Von dē spricht Rasis ď hoch meister·das er nye vernumē hab·wer diser Ertzneien pfleg Das der von der pestilencz schadē neme·ob es in an kůbt·er wirt leychtiglichē ledig Vnd so man sie hat genossen·So soll man drey oder vier stund·darnach vasten·

Die anď ist Triackers der gut vñ gerecht ist·des soll mā frů nůchter In einē wenig gemischts weins|als ein cleine hasel nuß trincken Vnd darnach vasten funff stund·oď so man lengst mag Dauon spricht Der meyster Auicēna Wer dē neůsset·als hie gescribē stet·ď wirt sich̃ vor ď pestilentz Die dritt ist Bolus armenus·vnd terra figilata·Bolum ar menū| loben die meyster Rasis vnd Galienus·Das er gar nutz sey·so man sein newsset ·als groß·als ein haselnuß ge schabt in ein wenig essig gemischet mit wasser Auerrois ď meyster lobt bolū armenū· vñ terrā figillatā·so mā sie clein stosset durch einanď| eins als vil·als des andern·Vnd des puluers des morgens nůcht̃ ein cleins lőffelein vol trincket In einem wenig gemischtē wein Vnd spricht Auicēna·dz es bewert sey | das vil menschen·der pestilentz genesen sind Die dise ertzney als zu stund darnach geschribē stet messen Die drey vor geschribē ertzney·ye ir eine·eins tags·dy an der an dem andern tag·die dritten an dem dritten tag Vnd das soll mā thun|die weyl der sterb oder dy pestilentz wert Vnd mag man ir aller nit gehaben Welchs man dann ge haben mag·das soll man messen Wann sie sunst nyemant schaden·vnd sind für die pestilencz ·vber alle ding nutz·dy Ertzney sind in der Appotecken all wol bekant·

Dise nach geschribē Ertzney ist bewert·so man sie newsset zwir oder dreystund In der wochen Vnd hab das selber

versucht Vnd vil menschen darmit geholffen Man soll ma
chen In der Appotecken ein puluer von disen nach geschri
ben dingen Nym Bibenellen wurtzen Tormentillē wurtzē
yeder ein vnntz Schelfn̄ von Citro zwey quintein Terra si-
gillata | anderhalb vnntz Saffran ein quintein Mastix drey
quintein Süßholtz ein vnntz Zuckers ein virdūg auß dē
allen | heyß dir ein puluer machen Das mag mā on schade
alle wochen drey stund messen | ye ein halben löffel vol des
morgens frü | nüchter In einem wenig essichs Wer aber dē
menschen die pestilentz an gestossen So soll man im | vor zw
der adern̄ lassen. als hernach geschriben stet Vnd zw stund
nach dem lassen ditz puluers | ein bestrichen löffel vol geben
Vnd triackers dar zu nemē | als ein haselnuß Vn̄ dz durch
einander zw trincken geben In einem Rosen wasser Das
hab ich selber vil bewert Vnd hat geholffen.

Zw der zeyt der pestilentz | soll man in der hend tragen | einē
wol gemachtē Bisem appfel | mit Ambra citro | als die appo
tecker kunnen machē Vnd so mā auß wil gen So soll mā
offt dar zu schmecken | das krefftigt das hertz vnd dz hirn̄
Auch soll mā in der zeyt | ye in zweyen Monatten ein mal
lassen oder zwir vnter dem enckel | oder knorn̄ Inwendig an
den füßen Das ist gut Wer es vermag Der trag einen kar-
fünckel oder einen Rubin an der hend. der vertreybt mit sei-
ner krafft vergifft vnd bößen lufft

Das drit Cappittel sagt von dem Aderlassen für dye Pestilencz

Das dritteyl Ditz Cappittel sagt vō dē ader lassen So die
pestilentz den menschen. ist an gestossen Vnd dauon schrey-
ben dy meyster der ertzney. als dan̄ vor geschribē stet Dye
Pestilentz an dem menschen Ist vergifft. kalte vnd fawle

fewchtigkeit | die vnter weylen | mit dem attm̄ etwen mit d̉
speyß kumbt in den menschen | vnd kumbt in die Adern die
Jr hawbt haben vnter den vchsen | oben bey den peinē bey
den gemechtē Jn die selben adern · die ader des hawbts · vn̄
des hertzen fliessen Vnd so dye vergifft fewchtigkeit · also
in dem geblwet vnd fleysch verwandelt wirt · als ander na
türlich fewchtigkeit | so ficht die natur dawider | vnd will si
außtreyben · vnd treybt sie auff vn̄ nider | an die stet · da die
adern ir hawbt haben · vnter dye vchsen vnd an dye peyn
bey den gemechtē · vn̄ zuerpleent vn̄ zuerdenent dye adern
Also das ein drůß oder pewl da wirt Jst nw sach das die
Ad̉ · daselbst so weyt wirt | das dy boßen fewchtigkeit | dy
die natur dahin treybt | gantz darein mag kumē · so wechst
die drůß vnd schwyrt | vn̄ geet auß · so gewirt dē menschē
mit So ab̉ dy v̉gifft fewchtigkeit an der stat | nicht mag be
griffen werdē | so lawfft sie durch die adern | auff vnd nider
Vnd vergifftet das blut · vn̄ lawfft zum ersten in dy haubt
adern | zu dem hyrn̄ vnd sucht außgang vnd vergifftet · vn̄
beschedigt das hyrn | vnd das ist die sach · des grossen we
tagen des hawbts an den · die | dy pestilentz haben Vnd so
dye natur also streyttet · wider dye gifft Vnd wil sie auß
treyben | dauon wirt die boß materie hitzig vnd vngesund
Vnd dauon kumbt dem menschen grosse hitz So ist dy ma
etrie · von natur kalt · vnd keltet das blut · das gepyrt den̄
dem menschen groß kelten in allermaß · als ob er den frőrer
oder das Fyeber hab So dise vergiffte materie kumbt zw
dem hyrn So treybt sie die natur · zu hilff dem haubt · dauō
an dy stat | da das hyrn sein emittoria hat · das ist hin̉ den
Oren oder an dem hals da wirt den ein drůß oder blater · so
man des empfindet soll mā gleych zu stund | on alles mitel
Ee das · xxiiij · stund vergeen zu der ader lassen Wann nach
xxiiij · stunden hilfft das aderlassen nicht mer darfur | es ist

vil mer schade Von der hawbt adern an der selben seytten da der schad ist. ein gut teyl| vnd vil soll man lassen Wann Galienus spricht Das fur dye Pestilentz wenig lassen be wegt dy materie| vnd tötet den leychnam Aber vil lassen schöpffet sie auß. vnd machet den leychnam gesund Man bedarff weder alten noch newen Mon schewhen Man soll zw stund lassen Wann dye materie ist so boß vnd vergifft Ob man der natur nit eylet| vnd zu stund zw hilff kumbt mit dem lassen So nymbt der mensch schaden dauõ So ab dy vergifft materie kumbt oder flewsset zu dem hertzen. vñ die natur dem hertzen zu hilff wider die materie streyt vñ treybt sie zu den emittorien des hertzen. das ist vnter dye vchsen Vnd so man empfindet| das da ein Apostema oder drüß wirt| so soll man zu stund| als vor| von der haubt od als geschriben stet lassen. An der selben seyten| da es an ist zw der Median das ist zw der hertz ader| So aber die mate rie in die adern flewsset. zu der leber| so wirt ein Apostema oder ein drüß an den peynen. pey den gemechten da der le bern emittorien ist So soll man zw stund on alles verziehẽ An dẽ selben fuß vntẽ dem enckel lassen Od mã soll lassen dy ader auff der grossen zehen. als dann vor geschriben stet Auch ist zu wissen vnd gar vleyssiglich zu mercken. ob ein Apostem. das ist ein drüß oder plattern wirt an dem haubt Oder an der prust vnter dem hals| vnd ob dem Nabel. oder vnter dem nabel Welcher seyten es dan neher ist. von d soll man lassen. als vor geschriben ist Ist es an dem hawbt. so soll man lassen| von der hawbt adern| an der prust Od vntẽ den vchsen von der median. an den peynen| vnd vnter dem Nabel. von der adern vnter den enckeln.

Item So man gelassen hat als geschribñ stet So soll man zw stũd eins quintein schwer. od ein clein löffel vol des pul uers| das in dem andern teyle von der Ertzney geschriben

stet·zw trincken geben| in einem Rosen wasser·das verzeret vnd vertreybet| das vbrig der gifft| das mit dem ader lassen| nit möcht hyngen Oder man soll nemen Tormentillen Bibenell| dy czwu·wurtzeln| einer als schwer| als der andern Vnd soll puluer darauß machen| vnd des ein quintein oder ein löffel vol So man gelassen hat ·so soll man das in rosen wasser trincken| dar zw mag man ein wenig triackers thun Die wurtzen haben die krafft |das sie alle vergifft| verzerē Vnd mag man sie alle drey| nicht gehaben So mag man ir eins allein |od̄ ir zwey niessen |dz han ich selb versucht vñ bewert dz es nicht hat gefelet| es hab geholfñ| Wer es gewagen torst | wenn einē dy drüß| oder Apostem an styeß Das er es mit einem laß eysen od̄ heyssen·eysen ließ hauen Vnd pünde dañ darauff geschnytten rettich wurtzeln| dye selb zeücht die boßen materie | sichtiglichen auß ·das man siecht| dz die weyssen wurtzen ·schwartz werñ werdē dauon sein vil menschen genesen Vnd gesund worden·

Wen die Pestilentz an stostet| der soll sich ordenlichen halten·vnd gerynge leychte speyß nyessen·als verlorne Eyr ausser essig vnd Agrest| vñ Jung hennen gesoten·da essig bey sey Vnd soll lauttern wein trinckē| der nicht zw starck sey| vnd gemischt dise ding sind nütz zw der zeyt·

Wer diser vor geschribē lere| vō d̄ pestilentz mit fleiß volget vnd mercket·vnd sich darnach regirt| dē schadet sie nichts·

Das hat gedruckt Fridrich Crewßner zw Nürnwerg

